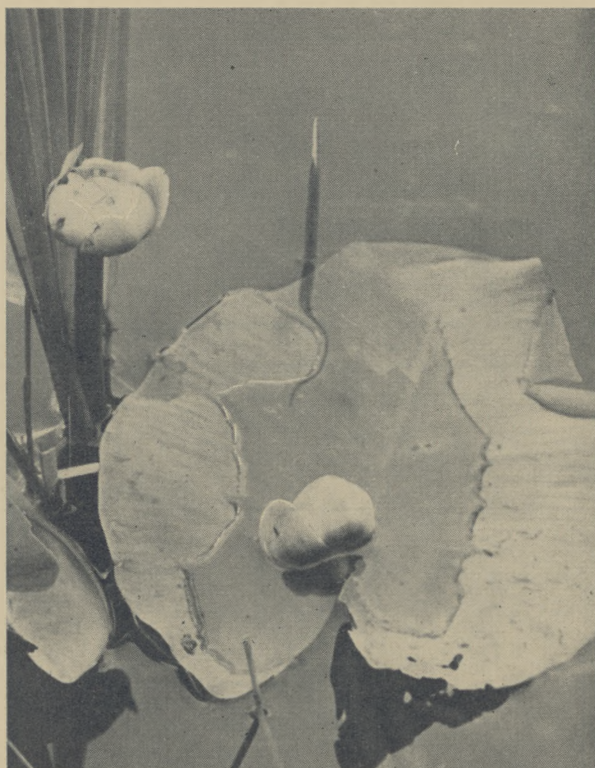
Pani Domu



Z konkursu fotograficznego firmy »Foton«

1938 13-14 95 gr.

Numer podwójny.

Rok XII 1-go lipca 1938. Nr 13–14

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

JAK OBCHODZIĆ SIĘ Z MLEKIEM?

Już omówiliśmy (w nr 11 b. r.) wartości i właściwości mleka oraz niebezpieczeństwo zakażeń bakteriami przez spożycie mleka, pochodzącego od krów chorych. Obecnie chcielibyśmy wskazać sposoby racjonalnego wyzyskania wartości odżywczych tego cennego produktu przy jednoczesnym uniknięciu grożących niebezpieczeństw.

Ponieważ zmiany w mleku, powodowane przez rozwój bakterii, zachodzą stosunkowo szybko i możliwości zarażenia chorobami zakaźnymi są znaczne, stosuje się więc środki zaradcze, mające zniszczyć niepożądane w mleku drobnoustroje i bakterie chorobotwórcze. Pasteryzacja i sterylizacja — stosowane w wielkich zakładach mleczarskich, szpitalach i sanatoriach, a gotowanie — stosowane w domach prywatnych polegają na działaniu wysokiej temperatury niszczącej niepożądane drobnoustroje.

Sterylizacją nazywamy długie gotowanie w wysokiej temperaturze (powyżej 100°), które niszczy wprawdzie bakterie, ale równocześnie niszczy witaminy i enzymy znajdujące się w mleku. Dlatego też mleko sterylizowane nie jest pełnowartościowe i nie należy go używać do żywienia dzieci.

Pasteryzacja zaś jest to proces, w czasie którego podgrzewa się mleko do temperatury około 70°; niszczy się w ten sposób drobnoustroje powodujące kwaśnienie mleka i niektóre bakterie chorobotwórcze. Mleko to jest dużo smaczniejsze od sterylizowanego, od którego ma też większą wartość odżywczą dla organizmu. W niskiej temperaturze może być przechowywane bez zmian 24 godziny. Na butelkach z mlekiem pasteryzowanym jest umieszczana data pasteryzacji. Ponieważ pasteryzacja nie daje całkowitej pewności co do zdrowotności mleka, gdyż przetrwalniki niektórych bakterii są odporne na działanie nawet wysokiej temperatury, należy mleko pasteryzowane brać z mleczarni, co do której poziomu sanitarnego i rzetelności jesteśmy pewni. Mleka pasteryzowanego nie należy już gotować przed użyciem, a tylko szybko podgrzać do temperatury odpowiedniej do spożycia.

Nieumiejętne gotowanie mleka w domu nie tylko marnuje zawarte w nim witaminy i enzymy, lecz również zmienia jego smak, zapach i wygląd. Te właśnie zmiany są często głównym powodem, dla którego dzieci nie chcą wcale pić mleka lub piją je bardzo niechętnie.

Jak więc obchodzić się z mlekiem? Mleko kupowane na miarę najlepiej przegotować zaraz po przyniesieniu. Przy kupnie mleka pewnego, butelkowanego możemy gotować je dopiero przed samym użyciem i tyle tylko, ile na raz go zużyjemy, ale tylko pod warunkiem przechowywania go w chłodni, lodowni, zimnej śpiżarni lub w naczyniu zanurzonym w zimnej wodzie — najlepiej w temperaturze poniżej 10°.



Warner Bros.

By mleko w czasie gotowania jak najmniej straciło na swej wartości, należy: 1) do gotowania używać specjalnych naczyń, przepłukanych przedtem zimną wodą; 2) gotować je szybko, stawiając na dobrze rozgrzaną płytę kuchenną oraz 3) od chwili, gdy zacznie się wydzielać z mleka para — mieszać je, aby uniknąć gwałtownego wznoszenia się, ,,kipienia" i tworzenia się kożucha, który przez wiele osób nie jest lubiany. Cedzenie mleka usuwa wraz z kożuchem cenny tłuszcz.

Długie gotowanie mleka jest niepożądane; wystarczy podgrzanie mleka do temperatury wrzenia i gotowanie najwyżej 3 minuty. Natychmiastowe szybkie studzenie przeciwdziała szkodliwemu wpływowi wysokiej temperatury na witaminy. Mleko przegotowane i wystudzone należy przechowywać w miejscu zimnym, przewiewnym i ciemnym, w naczyniu nieporowatym, pod przykryciem, z dala od produktów wydzielających silny zapach (mleko ma właściwości absorbowania innych zapachów). Grzejąc mleko raz już gotowane i ostudzone, nie powinniśmy dopuścić do powtórnego zagotowania, lecz tylko szybko podgrzać potrzebną ilość. Mleko gotowane i kilkakrotnie podgrzewane nie tylko traci zupełnie witaminy, ale i dobry właściwy sobie smak. Nie powinno się też nigdy mieszać mleka świeżego z dawnym, już przegotowanym. O ile przy gotowaniu większości potraw nie potrzebne jest ciągłe dozorowanie, o tyle gotowanie mleka wymaga naszej stałej obecności.

Jako napój, więcej lubiane od mleka słodkiego jest mleko zsiadłe. Bez kłopotu, stosując temperaturę pokojową, możemy otrzymać je z mleka pewnego, surowego. Nie mając do dyspozycji mleka pewnego lub też w okresie epidemii bydła kwasimy mleko pasteryzowane lub przegotowane, dodając do niego kwaśną śmietanę.

Najpewniejszy sposób otrzymania dobrego mleka zsiadłego polega na szczepieniu mleka gotowanego lub pasteryzowanego specjalną szczepionką tzw. zakwasem, który można w Warszawie nabyć w Instytucie Fermentacyjnym. Kupując szczepionkę, otrzymuje się dokładne objaśnienia co do sposobu jej użycia. Szczepionka wystarcza na 2—3 tygodnie, gdyż następne porcje szczepimy mlekiem zakwaszonym w dniu poprzednim. Koszt i starania są, oczywiście, nieco większe niż przy nastawianiu na zsiadłe mleka surowego, lecz takie mleko możemy podać swym dzieciom i domownikom bez obawy narażenia ich na chwilowe niedomaganie czy zarażenie poważną chorobą.

Do kwaszenia mleka należy używać naczyń kamiennych polewanych, porcelanowych, szklanych czy fajansowych, a nigdy metalowych lub dzież drewnianych. Bardzo estetyczne i wygodne są specjalne kwasiarki porcjowe, rozpowszechnione w handlu w kilku wielkościach, zaopatrzone w dziurkowaną pokrywkę, chroniącą od zakurzenia i much, a umożliwiającą dostęp powietrza.

Bezwzględna czystość naczyń, powietrza, równomierna pokojowa temperatura, a po ścięciu się sernika ochłodzenie mleka — to czynniki niezbędne, by otrzymać mleko smaczne. Stawianie mleka na piecu kuchennym, aby je prędzej zakwasić niekiedy zawodzi i nie daje dobrego produktu, gdyż temperatura jest nierównomierna i często za wysoka; przy tym wydzielająca się para i zapachy gotujących się potraw udzielają się mleku i zmieniają jego smak i właściwości. Przenoszenie i wstrząsanie naczyń z mlekiem przeznaczonym na zsiadłe powoduje niekiedy podpływanie serwatki. Pozostawianie mleka w zbyt niskiej temperaturze opóźnia jego kiśnięcie i powoduje czasem zgorzknienie. Mleko niedokwaszone (za młode), zbyt wcześnie wystawione do ochłodzenia, powoduje zaburzenia w trawieniu; mleko przekiszone, więc przetrzymane zbyt długo w ciepłym miejscu, jest niesmaczne, za kwaśne i zserwaciałe. Temperatura 20—25° C, a czas są 18 do 24 godzin są najodpowiedniejsze do kwaszenia mleka.

Mleko zsiadłe dobrze zrobione dzięki swej wysokiej wartości odżywczej, lekkostrawności, delikatnemu kwasowi jest nieocenionym w miesiącach letnich — orzeźwiającym i krzepiącym napojem. Posiada ono przy tym świetne właściwości regulowania procesu trawienia, szczególnie przy skłonnościach do obstrukcji u osób prowadzących siedzący tryb życia.

Oprócz tego najbardziej u nas rozpowszechnionego napoju z mleka można przez poddanie fermentacji przy pomocy specjalnych szczepionek otrzymać z mleka słodkiego doskonałe, pożywne i orzeźwiające napoje jak kefir i jogurt (mleko bułgarskie).

Kefir, napój wybitnie orzeźwiający, doskonale gasi pragnienie; poza tym bywa stosowany jako środek leczniczy przy biegunce lub zaparciu, o czym wspominamy niżej. Otrzymać go można w łatwy sposób z mleka przegotowanego ostudzonego, nawet i z mleka zbieranego, które poddajemy działaniu ziarn kefirowych, hodowanych i dostarczanych przez Instytut Fermentacyjny. Ziarna kefirowe są łatwe w hodowli, mnożą się bardzo szybko i nie wyradzają tak prędko, jak np. szczepionka do zsiadłego mleka i jogurtu. Przy częstszym używaniu kefiru koszt produkowanego w domu będzie niższy niż nabytego w mleczarni. Musimy jednak zaopatrzyć się w specjalne mocne butelki z hermetycznymi zamknięciami. Dokładne instrukcje dotyczące przyrządzania kefiru i jogurtu załącza wspomniany Instytut przy sprzedaży żądanych ziarn czy szczepionek. Jako napój (lekko musujący, gdyż zachodzi w nim także fermentacja alkoholowa) stosuje się kefir dwudniowy, odznaczający się obojętnym działaniem na przewód pokarmowy. Kefir jednodniowy powodujący rozwolnienie, a trzydniowy — silne zaparcie, są stosowane jako środki lecznicze. Starszego kefiru niż trzydniowy nie powinno się w ogóle spożywać.

Mleko bułgarskie czyli jogurt, przypominające wyglądem śmietanę, rzadziej bywa wyrabiane w domu ze względu na dość trudne do stworzenia warunki fermentacyjne. Szczepionka jego wymaga działania temperatury około 40° przez kilka godzin, co w domu trudno osiągnąć. Otrzymanie dobrego jogurtu jest też uwarunkowane dobrocią, pełnowartościowością i bezwzględną czystością mleka. Napój ten ochłodzony i roztrzepany przed podaniem jest kwaskowaty, smaczny, pożywny — bywa też podawany jako środek kuracyjny lub odżywczy.

Za granicą bardzo rozpowszechnione i lubiane są i inne napoje z mleka, uzyskane przez zmieszanie mleka słodkiego z surowymi sokami owocowymi np. truskawkowym, poziomkowym itp., które słodzi się do smaku i podaje z kawałkami lodu. Marnowana zwykle lub w najlepszym razie dawana do jedzenia bydłu serwatka z mleka, zawierająca dużo soli mineralnych może też być podstawą do sporządzenia dobrych orzeźwiających napojów (napój dla żniwiarzy — „Pani Domu" nr 13—14, 1937 i szampan litewski, nr 20 z tegoż roku).

Oprócz podawania mleka jako napoju, należy dla urozmaicenia jedzenia wprowadzać je do różnych potraw, przyrządzać z niego zupy, kremy, mussy, mleczka, kisiele, galaretki, ołatki ze zsiadłego mleka, a w ten sposób łatwiej będzie można osiągnąć to, by ilość spożytego codziennie mleka przez dzieci i młodzież osiągnęła wymaganą normę.

Obmyślenie dobrych potraw z serwatki i maślanki byłoby wielce pożyteczne, szczególnie dla żywienia mas ludności mniej zamożnej, dla której dobre pełne mleko jest zbyt drogie.

Na zakończenie warto wspomnieć, że mleka, zwłaszcza słodkiego, nie należy pić nigdy duszkiem, lecz małymi łykami, przegryzając chlebem lub innym pieczywem; do mleka kwaśnego, kefiru i jogurtu należy podawać chleb razowy, graham, sucharki, słone paluszki lub tp.

Maria Dudzikówna



Szeroka i wygodna pyjama do spania może być noszona tylko w godzinach rannych, w obrębie mieszkania. Warner Bros.

Strojniejsza pyjama składająca się z białej bluzki oraz szerokich spodni w biało-granatową kratkę i takiej samej chusteczki pod brodą. Granatowy kapelusz o dużym rondzie z miękkiego filcu uzupełnia całość, która może nam służyć w godzinach południowych, do wyjścia na plażę lub do ogródka. Warner Bros.



CAŁODZIENNYM STROJEM NIE JEST SZLAFROK ANI PYJAMA

Zdawało by się, że nie ma o czym mówić, że to się samo przez się rozumie. A przecie... Gdziekolwiek się wyjedzie — w góry czy nad morze, do modnego uzdrowiska czy bezpretensjonalnego wiejskiego pensjonatu-dworu—wszędzie przez dzień cały roi się od rozczochranych postaci odzianych niedbale w wypłowiałe i pomięte nocne ubiory. Nocne? — No tak, te żałosne pyjamy wyglądają, jak gdyby właściciele ich przybyli na pierwsze śniadanie tak jak wstali z łóżek, brrr!...

Pyjama... cóż to właściwie jest pyjama? Po prostu odpowiednik koszuli nocnej. Panie lubiące sypiać w pyjamach powinny pamiętać o tym, że pyjamy złośliwie uwydatniają drobne usterki budowy, jak np. cokolwiek za krótkie nogi, cokolwiek zbyt obfitą tuszę. Osoba, wyglądająca w długiej nocnej koszuli estetycznie i powabnie, może w pyjamie sprawiać wrażenie wręcz groteskowe. Humor w rodzinie jest zjawiskiem pożądanym, lecz czy należy posuwać ofiarność tak dalece, by stawać się dobrowolnie źródłem humoru dla najbliższych?

W każdym razie pyjama (z flaneli zimą, z jedwabnego płótna lub „milanezu" w lecie) nie powinna przekraczać ścian sypialni i łazienki. Te same ograniczenia dotyczą właściwie porannego szlafroczka narzucanego po wstaniu z łóżka na nocną koszulę. Co najwyżej można w nim spożyć pierwsze śniadanie w najściślejszym gronie domowników, choć wtedy o wiele odpowiedniejsza do tego użytku jest domowa sukienka, zwana także suknią do gospodarstwa.

Zaletę szlafroka stanowi to, że jest luźny, obszerny, że daje się od razu i łatwo narzucić. Na włożenie sukni do gospodarstwa mamy już nieco więcej czasu — może więc być wciągana przez głowę, zapinana na guziki lub zatrzaski (praktyczne i estetyczne zapięcie stanowią tak obecnie modne suwaki; niestety, jeszcze stosunkowo kosztowne). Suknia do gospodarstwa musi być w miarę dopasowana; to znaczy niezbyt obcisła, by nigdzie nie uwierała i nie krępowała swobody ruchów; ale niezbyt luźna, żeby nie miała tendencji do zahaczania o klamki itp. Wykluczone są wszelkie fantazje w postaci długich, powiewnych rękawów (z reguły zdobiących domowe szaty wampirów ekranu), żabocików, koronkowych fruwaczek, falban — wszystkiego co się łatwo brudzi, gniecie i wpada do sosu.

Bardzo ładne i odpowiednie jako suknie do gospodarstwa są „chłopki" z wzorzystych barwnych kretonów; dają się świetnie prać, a są tak tanie, że można ich sobie uszyć kilka bez szwanku dla budżetu. Przy zajęciach specjalnie

„brudzących" jak np. przebieranie jagód lub smażenie konfitur wskazane jest zasłonięcie sukni fartuszkiem gumowym, które można dostać w prześlicznych kolorach.

Noszona z kapeluszem z grubej żółtej słomy lub z chusteczką wiązaną à la Maroussia (czyli całkiem zwyczajnie pod brodą), kretonowa suknia-chłopka stanowi bardzo miły strój ogrodowy. Nie uważam „chłopki" za odpowiednią na popołudniowe przyjęcia w ogrodzie, zwane z angielska garden party, a tylko do przebywania rano w ogródku własnym lub pensjonatowym. Można też w takim ubraniu udać się na deptak na ranne picie wód.

Ubiór plażowy to dziedzina niezmiernie delikatna, wymagająca szczególnego taktu i smaku. Do pływania nie wynaleziono dotąd nic praktyczniejszego nad gładki trykot wełniany; tylko osoby upośledzone wybitnie złym gustem szpecą go pseudopomysłowymi ozdobami. Ale dłuższe przebywanie na plaży w wilgotnym trykocie pociąga za sobą dotkliwą karę w postaci isziasu. Za klasyczny ubiór plażowy była przez czas pewien uznawaną pyjama, oczywiście, nie ta „sypialna" z miękkiego jedwabiu. Spodnie pyjamy przeznaczone na plażę powinny być uszyte ze zwartego, nieprzeświecającego płótna lub z równie zwartego wełnianego trykotu. Mogą być noszone z bluzeczką lub tzw. „plażówką" czyli trójkątem związanym pod szyją i w pasie, odsłaniającym plecy na działanie słonecznych promieni. Skompletowanie plażowej pyjamy może stanowić marynarka z tego samego materiału co spodnie lub trois quarts w kolorze odmiennym. Tegoroczna moda wyraźnie faworyzuje komplety wielobarwne; jedna zatem marynarka czy trzyćwierciowa narzutka może służyć do całej serii spódniczek, sukien i spodni.

Ponieważ nader prędko przekonano się, że w pyjamach jest „do figury" tylko nielicznym wybrankom losu, weszła w modę suknia plażowa, składająca się z krótkiej (stosownie do mody) spódniczki i stanika dekoltowanego jak do balowej gali. Suknia plażowa jest na miejscu jedynie na plaży. Wracając na obiad do pensjonatu, należy ją uzupełnić bolerkiem, marynarką lub pelerynką, gdyż paradowanie po ulicach uzdrowiska w stanie połowicznego obnażenia jest wysoce nieprzyzwoite i nieestetyczne.

Również i tak modne short'y, właściwe na plaży, placu tennisowym czy sportowym boisku, nie są strojem spacerowym. Tym bardziej, że nic łatwiejszego niż kazać uszyć prostą, zapinaną z przodu lub z boku na rząd guzików lub suwak, spódniczkę, która włożona na kuse shorty — nadaje sylwetce sportsmenki charakter poprawny.

Na porę popołudniową należy zaopatrzyć się w co najmniej jedną suknię z wzorzystego (imprimé) jedwabiu (może być sztuczny) i garsonkę lub komplet z wełnianego trykotu, gdyż nasz klimat, zwłaszcza nad morzem jest bardzo



Pyjama plażowa powinna mieć dobrze zaprasowane spodnie, bo tylko wtedy wygląda prawdziwie elegancko. Bluzka wykończona granatowym kołnierzem marynarskim. Szeroki pas biało-granatowy, granatowe guziki. Włosy przepasane szeroką wstążką nie stają się igraszką wiatru.

Do pływania zawsze najodpowiedniejszy wełniany kostium kąpielowy. Carol Hughes, Warner Bros.



zdradliwy. O ile wybieramy się do miejscowości posiadającej dom zdrojowy, nie należy zapominać o zabraniu sukni wieczorowej, może być ta z ubiegłego karnawału byle nie z velouru czy lamy, które mają charakter zdecydowanie zimowy.

Sandałki, skarpetki, opalone bose nóżki są urocze, ale tylko na plaży i w ogrodzie przed obiadem. Po południu obowiązują pończoszki i lekkie pantofelki — mogą być ażurowe.

Kapelusze z pszennej słomy, chusteczki à la Maroussia, kapturki itp. nie powinny towarzyszyć sukniom popołudniowym ani wieczorowym. Olbrzymia „malownicza" pasterka nie jest niezbędnym skompletowaniem sukni popołudniowej, podobnie jak ekscentryczne cudeńko z rajerem bynajmniej nie obowiązuje przy wieczorowej tualecie. Starannie ułożone fale trwałej ondulacji stanowią największą ozdobę głowy i nie ma racji deformowania ich w dzień upalny ciężarem kapelusza. W wiatr i słotę do wełnianej sukni i nieprzemakalnego palta można nosić beret lub filcowy kapelusz; ten sam co w mieście.

Oczywiście, ten minimalny wakacyjny program toaletowy może ulec urozmaiceniu i rozszerzeniu w zależności od indywidualnych upodobań oraz okoliczności towarzyskich.

W żadnym jednak wypadku nie wolno zapominać o tym, że całodziennym strojem wakacyjnym nie jest szlafrok ani pyjama.

Well

Inż. Zofia Żmijewska

Len króluje...

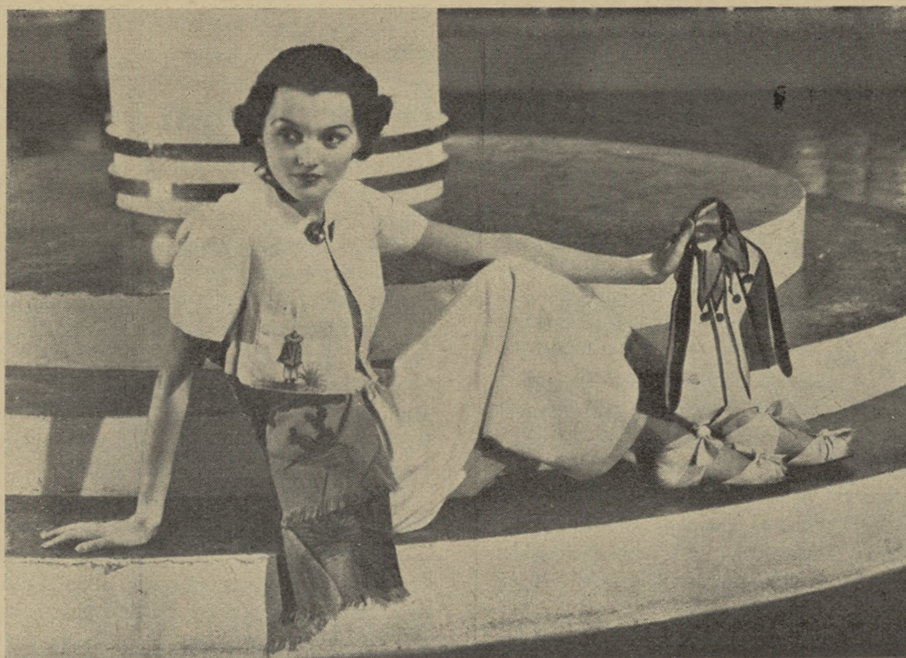
Zagadnienia związane z unarodowieniem przemysłu, absorbujące dziś świat cały, są także aktualne w Polsce. Popieranie zaś własnego przemysłu dać może rezultaty bardzo cenne dla gospodarki społecznej, zwłaszcza gdy podstawą tego przemysłu jest własny surowiec. Takim właśnie surowcem godnym poparcia jest w Polsce len, mający wszelkie dane pod względem gleby, klimatu itp., dla zajęcia odpowiedniego miejsca w produkcji rolnej.

Chodziło by tylko o odpowiednią jego przeróbkę, aby materiały lniane mogły znaleźć jak najszersze zastosowanie oraz o odpowiednie nastawienie konsumentów.

Możliwość wyzyskania lnu w zakresie ubrań należy do kobiet, które zdały z tego egzamin, popierając ostatnio w całej rozciągłości nasz polski lniarski przemysł tekstylny; co prawda, powiedzmy sobie szczerze, więcej dzięki modzie niż innym względom. Trudno, nie można się temu dziwić, wszak moda jest czynnikiem często decydującym.

Moda wygląda pozornie na bezmyślne naśladownictwo, ma ona jednak uzasadnienie i znaczenie ekonomiczne. Ona to daje możność rozwoju różnym gałęziom przemysłu, ona narzuca ten czy inny artykuł, powodując że materiał modny przyjmuje się i jest rozchwytywany mimo oczywistych nieraz wad, niepraktyczności, ekscentryczności itd.

Podobnie narzuciła moda materiały lniane. Proste, prymitywne, tkane mozolnie przez tkaczki wiejskie, ale niezawodnie oryginalne, były one początkowo mało praktyczne, źle wykończone, mające wszystkie cechy artykułu „młodego", niewyrobionego. Dzięki modzie len przyjął się, przetrwał najcięższy dla siebie okres i powoli zaczął wypierać faworyzowane dotychczas tkaniny bawełniane czy jedwabne i zajmować ich miejsce na półkach największych magazynów. To dało możność dalszego rozwoju tego działu przemysłu włókienniczego, a fachowcom pole do twórczej inwencji. Coraz to inni wynalazcy zajmowali się doskonaleniem włókna i tkaniny. Obecnie we Francji, a zwłaszcza we Włoszech ukazują się na rynku doskonale konkurujące z niezastąpionym dotychczas jedwabiem przepiękne tkaniny lniane, niczym nie przypominające dawnych materiałów ze lnu, gniotących się i grubych.



R. K. O. Radio Films.

Technika postępuje naprzód; odpowiednimi zabiegami zmiękczone włókno bez domieszki bawełny tka się pomysłowymi splotami w miękko spływające materiały, nadając im śnieżną biel, ciepłe pastelowe kolory lub żywe mocne tony wszystkich barw.

Możliwość zastosowania tych pięknych tkanin wyzyskały magazyny mody i dziś len stał się już ubiorem w „dobrym tonie". Obecnie w walizie pięknej pani, wyjeżdżającej na wywczasy, nie brak lnianej sukni plażowej czy spacerowej, a wśród garniturów pana na pierwszym miejscu znajduje się praktyczny garnitur lniany.

Czyżby to było już wszystko ze lnu? — Nie, zanim zajrzymy głębiej w tajniki tych waliz, zwraca uwagę elegancki kostium czy płaszcz podróżny pani — oczywiście lniany, buciki lniane na wysokiej korkowej podeszwie. Spoglądamy na piękny worek podróżny w szkocką kratę wykończony jasną skórą... Nie, to nie jest zagraniczny materiał, to nasz polski len prześlicznie i trwale farbowany i tkany w dużą kolorową kratę.

Pani jedzie nad morze, a więc głębiej w walizie znajdziemy gładką pyjamę lnianą, jednolitą, szarą, aplikowaną w duże złoto-żółte kwiaty, a obok złoto-słoneczne bolerko koloru aplikacji. Kapelusz duży, ocieniający, szary (lniany) spięty pękiem żółtych kwiatów, na nóżkach pantofelki plażowe z szarego płótna na sznurkowej podeszwie, przymocowane sznurem żółtym, krzyżującym się na opalonej nóżce. Piękne i praktyczne wykończenie tego stroju plażowego tworzy wzorzysta parasolka i taki sam worek plażowy (lniane).

Pani wybiera się na podwieczorek? Będzie pani bardzo dobrze, wytwornie ubrana włożywszy lnianą sukienkę. Na tę suknię znajdziemy inny rodzaj tkaniny. Będzie to albo miękki, zupełnie biały materiał, który pięknie podkreśli opaloną cerę pani, albo „pepitka" biało-szara lub kolorowy materiał w paski, kratkę, barwne węzełki itd. Wybór materiałów ogromny.

Pani siada do podwieczorku na tarasie w pełnym słońcu, ale że twarz należy chronić, chętnie korzysta z dużego parasola. Proszę spojrzeć... on też ze lnu zrobiony.

Jak smakuje podwieczorek podany starannie na wzorzystym, lśniącym obrusie lnianym!

„Dosyć tego lnu!" — powie pani znudzona. Wraca do pensjonatu, do swego miłego pokoiku, ale i tu czeka na panią len w postaci miękkiego puszystego ręcznika, płaszcza kąpielowego, wreszcie chłodnej lnianej bielizny pościelowej, nie zastąpionej zwłaszcza w czasie upałów.

„Na morze! tam już lnu nie będzie!"

Z daleka widać na błękitnej tafli wody kołyszącą się żaglówkę, z rozpiętym przez wiatr, kapryśnie wydętym, białym, silnym, elastycznym żaglem — lnianym. Ruszamy. Marynarz odczepia łódkę, ściąga liny wijące się jak węże — to też len.

Więc może lepiej podróżować koleją, by uciec od lnu? Jest jednak i tutaj, chociażby w postaci zasłony w oknach albo niewidocznego pod pluszem lnianego obicia poduszek.

W aucie też jest — przecież opony samochodowe są zrobione z tkaniny lnianej, a dach limuzyny — to też impregnowane płótno lniane.

W samolocie też ma duże zastosowanie płótno lniane i to najwyższego gatunku.

Wiele jeszcze jest innych dziedzin, gdzie len panuje wszechwładnie i jest niezastąpiony; ale jest jeszcze wiele dziedzin, gdzie być powinien, a jeszcze wejść nie zdołał.

Trzeba mu to ułatwić, drogie panie! Len to słaba polska roślinka, więc torujcie jej drogę choć w ten sposób, by wyjeżdżając na urlop wziąć ze sobą przynajmniej jakiś drobiazg z płótna lnianego.

Dr Maria Majewska

Gotowanie bez ognia

Wiek XX-y zowie się wiekiem elektryczności. Rzeczywiście elektryczność coraz wszechwładniej wkracza do najróżniejszych dziedzin życia, wnosząc liczne udogodnienia i ułatwienia oraz podnosząc poziom kultury i higieny. Elektryczność stała się źródłem światła, siły, ciepła i „zimna", wkroczyła do lecznictwa, nadzwyczaj ułatwiła wzajemne komunikowanie się ludzi, dzięki radiu rozszerza widnokrąg umysłowy i artystyczny szerokich rzesz, umożliwia ludziom branie udziału w zdarzeniach czy uroczystościach odbywających się o wiele, wiele kilometrów od słuchaczów, że wspomnę niedawne transmisje Polskiego Radia z Rzymu uroczystości kanonizacyjnych Św. Andrzeja Boboli. Wreszcie ona też w niedalekiej przyszłości rokuje nadzieje oglądania dzięki telewizji nieraz bardzo odległych i mało dostępnych krajobrazów i scen pędzącego z zawrotną szybkością życia.

Elektryczność zyskuje coraz szersze i bardziej wielostronne zastosowanie także i w naszym życiu domowym. Pomijając ugruntowane już w zupełności oświetlenie elektryczne — bo któżby chciał dziś używać innego światła sztucznego — wysuwa się obecnie na plan pierwszy ogrzewanie elektrycznością w zastosowaniu przede wszystkim do gotowania, gdzie elektryczność przedstawia szereg bardzo istotnych zalet, wnosząc — oprócz wygody i ułatwień — wybitne podniesienie czystości, higieny i wartości dietetycznej pożywienia.

Wspólną zaletą tak gotowania elektrycznego jak i stosowania wszelkich nowoczesnych zdobyczy techniki i wynalazków w dziedzinie gospodarstwa domowego jest oszczędność czasu, poświęcanego zajęciom gospodarskim. Jest to czynnik obecnie bardzo ważny. Pani domu, która coraz częściej łączy z zajęciami gospodarskimi własną pracę zarobkową, musi dążyć do jak najbardziej oszczędnego rozporządzania swym czasem. Musimy się też liczyć z koniecznością stopniowego uniezależniania się od pomocy służby domowej, o którą jest już coraz trudniej, gdyż trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że prędzej czy później zapanują u nas pod tym względem stosunki zachodnioeuropejskie czy amerykańskie. Z drugiej zaś strony także warunki ekonomiczne oraz mieszkaniowe zmuszają do ograniczania pomocy obcej. W związku z powyższym korzystanie z usług elektryczności, a szczególnie gotowanie elektryczne, upraszczając bardzo tę czynność, stwarza korzystne dla pani domu warunki. Kuchnia elektryczna jest bowiem w każdej chwili gotowa do użytku. By zacząć gotować, wystarczy jeden ruch przekręcenia wyłącznika. Ileż to czasu traci się nieraz, szczególnie w gorące dni letnie, na rozpalenie kuchni węglowej, by później pracować przy ziejącej ogniem płycie, w gorącej i dusznej, a latem często bardzo nasłonecznionej kuchni. Wraz z porzuceniem kuchni węglowej odpada noszenie węgla, ciągłe brudzenie rąk, a w niemałym stopniu i całego pomieszczenia przy dokładaniu węgla, odpada też wynoszenie żużli i popiołu, przykre i uciążliwe oczyszczanie pieca kuchenego, dalej szorowanie zakopconych garnków, wreszcie ciągłe doglądanie — ze względu na niestałość temperatury pieca — gotujących się potraw oraz ognia.

Jak już wspominałam w poprzednim artykule, ważny jest fakt, że przejście dostarczanej nam energii elektrycznej w energię cieplną zachodzi — w przeciwieństwie do innych sposobów otrzymywania ciepła, jak spalanie węgla czy gazu świetlnego — *bezpośrednio*, nie zubożając powietrza w tlen ani nie dając szkodliwych dla zdrowia ludzkiego gazów spalinowych czy też produktów ubocznych jak popiół lub sadza, ogromnie utrudniających utrzymanie czystości naszych mieszkań.

Wszystkie przyrządy elektryczne, które dostarczają nam energię cieplną kosztem pracy prądu elektrycznego, noszą nazwę grzejników elektrycznych. Należą do nich przyrządy bardzo różnorodne, jak piecyki różnych typów i różnego przeznaczenia, żelazka, kuchenki, kuchnie, piekarniki, garnki elektryczne, maszynki do zaparzania kawy, grzałki nurkowe zanurzane do cieczy, którą chcemy grzać i wreszcie suszki do włosów czy poduszki elektryczne.

Grzejniki elektryczne ze względu na zasadę działania dzielą się na 4 różne grupy, jednak dział grzejnictwa domowego wypełniają prawie wyłącznie tzw. grzejniki *oporowe*. Najstarsze światowe patenty na te grzejniki sięgają połowy przeszłego stulecia.

Prąd elektryczny, płynąc wzdłuż przewodnika, nagrzewa go mniej czy więcej; dzieje się to na skutek pokonywania przezeń *oporu* przewodnika. Wyobrażamy sobie, że *napięcie* elektryczne stara się przepchnąć przez przewodnik jak najwięcej elektryczności, w przewodniku jednak występują pewne przeszkody przeciwstawiające temu ruchowi pewien opór. Zupełnie podobnie woda przepływająca w rurach jest w swym ruchu hamowana przez tarcie o ścianki.

Wogóle wszelkie przewody elektryczne grzeją się pod wpływem przepływającego prądu, lecz te, które mają niewielki opór, grzeją się bardzo słabo, tak że ich ogrzanie jest ręką niewyczuwalne, co zachodzi np. w przewodnikach (sznurach) lamp stojących. Druty zaś przeznaczone do ogrzewania — tzw. *elementy grzejne* w grzejnikach dobieramy tak, iż grzeją się one znacznie mocniej, do czerwonego żaru, bo posiadają większy opór. Druciki w żarówkach elektrycznych osiągają temperatury jeszcze wyższe białego żaru, bo mają jeszcze znaczniejszy opór.

Rys. 1. Jednopłytkowa kuchenka „kawalerska" bez regulacji temperatury.



Art. dr Majewskiej „Mierzymy energię elektryczną" w nr 5 „Pani Domu" z r. b. objaśniał szereg pojęć z tego zakresu.

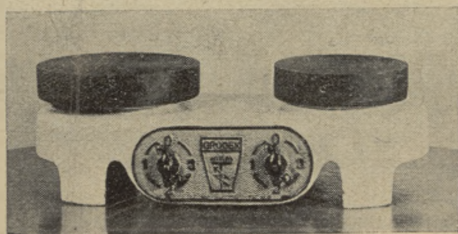
Uprzytomnijmy sobie dwie żarówki elektryczne, przeznaczone na to samo napięcie, ale o różnej mocy, np. małą 25-watową i dużą 100-watówkę. Ta ostatnia, dająca więcej energii świetlnej, pobiera większe natężenie prądu niż pierwsza. Jeśli przyjrzymy się drucikom w tych dwu żarówkach, to zauważymy, że drucik w żarówce mniejszej jest *cieńszy* niż w większej — przepuszcza prąd o natężeniu mniejszym — stawia więc *większy* opór. Im większą długość i mniejszy przekrój posiada przewodnik, tym opór jego jest większy. To samo mamy znowu np. w rurach wodociągowych: im rura dłuższa i o mniejszym przekroju, tym większy opór napotyka płynąca w niej woda. Ale nietylko te dwa czynniki wpływają na opór przewodnika. Opór elektryczny zależy również od rodzaju materiału, z którego został zrobiony przewodnik; np. miedź, używana do rozprowadzania energii elektrycznej z elekrowni, ma *opór właściwy* nieznaczny, więc straty energii elektrycznej na ciepło — o co tu właśnie idzie — nieznaczne, zaś chromonikielina czy używane obecnie w grzejnictwie elektrycznym inne specjalne stopy metali posiadają opór kilkadziesiąt razy większy, mogą więc być źródłem dużych ilości ciepła, przetwarzanego z energii elektrycznej.

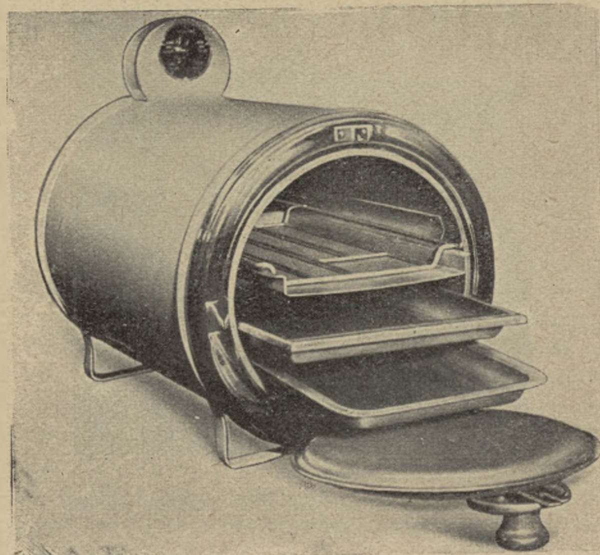
Omówimy teraz kuchnie, piekarniki i małe pomocnicze kuchenki elektryczne, może jeszcze u nas najmniej wprowadzone w użycie. Według słów dyrektora Elektrowni Warszawskiej inż. A. Kühna, wypowiedzianych ostatnio na konferencji prasowej, w Warszawie znajduje się w użyciu przeszło 1000 kuchen elektrycznych, a 25 nowych domów posiada kompletne urządzenia elektryczne.

Od wieków zakorzeniło się mniemanie, że ciepło i płomień są to dwa nierozerwalne zjawiska fizyczne. Od czasów człowieka jaskiniowego, gdy w grę wchodziło ognisko, aż do zupełnie nowoczesych kuchen gazowych zasadniczo nic się pod tym względem nie zmieniło. Dopiero kuchnie elektryczne jaskrawo zaprzeczyły tym mniemaniom. Okazało się, że właśnie bez płomienia można gotować dużo lepiej, zdrowiej a przy zastosowaniu taryfy blokowej także taniej[1]). Temperatura płomienia jest wysoka, sięga 1000 — 1500°C, a tymczasem do gotowania pożywienia potrzebna i najbardziej wskazana jest temperatura 100 — 300°C. Aby utrzymać się w tych granicach w przypadku kuchni węglowej czy gazowej, musimy stosować specjalne sposoby: gotujemy w wodzie i wtedy temperatura nie przekracza 100°C (jest to temperatura wrzenia wody pod normalnym ciśnieniem) lub smażymy czy pieczemy na tłuszczu, by uchronić potrawę od przypalenia. Gotując np. jarzyny w dużej ilości wody, wylewanej następnie, wylewamy wraz z nią wiele cennych składników, które się w niej rozpuściły. Smażąc zaś na dużej ilości tłuszczu, nie tylko podnosimy wydatnie koszt potraw, ale jednocześnie czynimy je ciężkostrawnymi.

Kuchnia elektryczna daje ciepło bez płomienia, możemy więc uzyskać w gotowaniu pożądaną, stosunkowo niską, temperaturę, mając możność regulowania jej dowolnie, co jest bardzo istotną i wyłącznie kuchni elektrycznej właściwą cechą. Z tego względu można stosować tzw. witaminowe gotowanie jarzyn, to znaczy gotować z bardzo małą ilością wody lub w ogóle nie dodając wody. Dzięki odpowiednio dobranej temperaturze smażyć można na małej ilości tłuszczu bez obawy przypalenia, nie spalając niepotrzebnie tłuszczu, a pieczenie mięsa w garnku możliwe jest zupełnie bez tłuszczu. Pod względem dietetyki jest więc kuchnia elektryczna nieomal rewelacją, gdyż pozwala na wcielanie w życie najnowszych zasad tej gałęzi nauki. Przy odpowiednim postępowaniu można przy pomocy takiej kuchni otrzymywać potrawy, zawierające maksimum własności odżywczych, a przy tym łatwostrawne. Dając ciepło bez płomienia, kuchnia elektryczna pozwala uniknąć wszelkich ujemnych cech gotowania innymi sposobami, a osiągnąć przy tym nadzwyczajną czystość. Nie zużywając tlenu z powietrza i nie wydzielając gazów spalinowych, pozwala zapobiec występującym często u osób gotujących bólów głowy, co zalicza się już obecnie do tzw. chorób zawodowych. Nie od rzeczy będzie wspomnieć, że—mając kuchnię zelektryfikowaną—można bez najmniejszych obaw pozwalać dzieciom na przebywanie w pomieszczeniu kuchennym. Nie grozi im ani płomień, ani szkodliwe gazy, a skutkiem bardziej równomiernej temperatury nie ma obawy o łatwe przeziębienia. W wielu przypadkach fakt ten jest dość ważny; kiedy np. przygotowujemy jakieś większe przyjęcie lub gdy piecze się coś na święta czy przygotowuje zapasy zimowe, wówczas często nie ma kto zająć się dziećmi, a wiadoma rzecz, że wówczas mają one właśnie największą ochotę na przebywanie w kuchni. A wszak stykanie się dzieci z pracami w kuchni jest wskazane nawet ze względów wychowawczych.

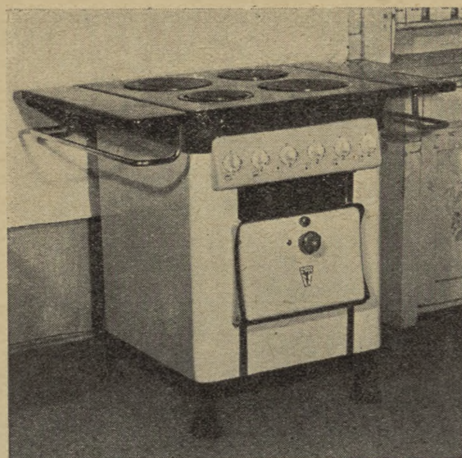
Rys. 2. Dwupłytkowa kuchenka z regulacją.





Rys. 3. Piekarnik okrągły z pięciostopniową regulacją temperatury. Zaletą tego typu piekarnika jest przenośność, co umożliwia ustawianie jego na wygodnej wysokości podczas użycia i odstawianie gdy nie jest potrzebny

[1]) O koszcie gotowania elektrycznego przekonać się można naocznie np. w salonie pokazowym Elektrowni Warszawskiej, gdzie kuchnie używane do pokazów zaopatrzone są w liczniki. Notując odpowiednie wskazania licznika, łatwo obliczyć koszt gotowania (patrz art. „Mierzymy energię elektryczną" w nr. 5 Pani domu z 1938).

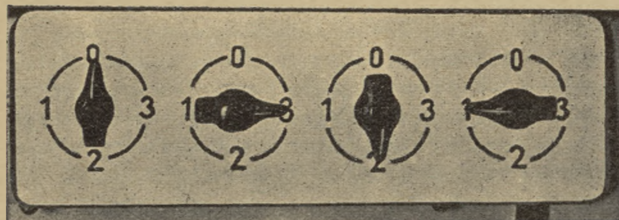


Rys. 4. Kompletna kuchnia czteropłytkowa z piekarnikiem.

Kuchnia elektryczna składa się z dwu zasadniczych części: płytek grzejnych i piekarnika. Części te bywają produkowane i sprzedawane oddzielnie jako kuchenki jedno lub dwupłytkowe (rys. 1 i 2) względnie jako piekarniki (rys. 3); połączone w całość, stanowią kuchnie kompletne[1]), co pokazuje rys. 4.

Kuchnia elektryczna posiada płytki o różnej wielkości. Są one znormalizowane i do każdej wielkości płytki jest odpowiednio dobrana moc, którą jak wiadomo wyrażamy w watach i którą wykazuje napis powierzchni płytki. W kuchniach trzy i czteropłytkowych płytki umocowane są przy pomocy bolców i mogą być z łatwością zmieniane. Aby zamiast dużej można było włożyć mniejszą, uży-

Rys. 5. Przełączniki.



wa się pierścieni redukcyjnych, które wkładamy na miejsce dużej płytki. Pierścień taki posiada wewnątrz otwór, odpowiadający dokładnie płytce mniejszej, gdzie się ją umieszcza. Każda płytka grzejna posiada trzy stopniową regulację temperatury i może być włączana i regulowana za pomocą przełącznika. Przełączniki takie, które widzimy na rys. 5, mogą być przekręcane w dowolnym kierunku, przekręca się więc gałkę tak, by jak najkrótszą drogą otrzymać pożądane położenie. Cyfry podane na przełącznikach kuchenek oznaczają co następuje:

stopień „3" — płytka daje najwyższą temperaturę, grzeje silnie; używamy go do zagotowywania potraw;

stopień „2" — średnio grzeje, używa się przede wszystkim do smażenia;

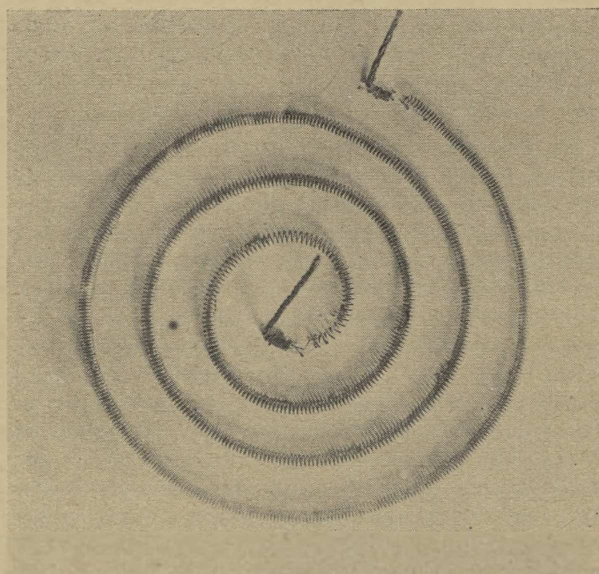
stopień „1" — normalnie grzeje, daje temperaturę niewystarczającą do smażenia, ale służy do dalszego gotowania potraw zagotowanych uprzednio na stopniu „3";

stopień „0" — płytka wyłączona; po zagotowaniu potrawy, która ma się niezbyt długo gotować, wyłączamy płytkę, przekręcając przełącznik na „0", ale potrawa może się na niej jeszcze dogotowywać, gdyż płytka zachowuje ciepło przez ½ godziny po wyłączeniu.

Po włączeniu płytki prąd elektryczny przepływa w niej przez cienki drut oporowy [2]) zwinięty w postaci spirali (rys. 6). Drut ten rozgrzewa się i za pośrednictwem masy ceramicznej, w którą jest wtopiony, przekazuje ciepło żeliwnej obudowie płytki (rys. 7). Masa ceramiczna jest dobrym izolatorem elektrycznym i dlatego płytka grzejna jest bezpieczna w użyciu: przy dotknięciu takiej włączonej płytki czy stojącego na niej garnka metalowego wykluczone jest porażenie prądem.

W piekarnikach drut oporowy ułożony jest w izolatorach ze specjalnego ogniotrwałego materiału, a obudowa zewnętrzna musi być tak pomyślana, by chronić piekarnik od straty ciepła przez promieniowanie na zewnątrz. Przy przepływie prądu elektrycznego rozgrzany drut oddaje

Rys. 6. Spirala z drutu oporowego, a niżej na rys. 7 płyta żeliwna z umieszczonym wewnątrz opornikiem.





---

[1]) U nas w handlu istnieje kilka typów kuchni i piekarników. Nie omawiam specjalnie żadnego z nich, ale opisuję je ogólnie.

[2]) Zagranica używa innych sposobów układania drutu.

ciepło tylko komorze piekarnika. W piekarniku mamy niezależne od siebie ogrzewanie górne i dolne, każde regulowane, czyli włączane i wyłączane oddzielnie. Dzięki temu istnieje szereg możliwości dobierania odpowiednich temperatur; można w piekarniku jednocześnie piec różne potrawy, z których jedne wymagają niższych, a inne wyższych temperatur. Można też np. piec dwie blachy ciastek równocześnie: na blasze bliżej elementów grzejnych dolnych ciastka zrumienią się od spodu, na blasze górnej — zrumienią się od góry; wystarczy je w odpowiedniej chwili przestawić jedną na miejsce drugiej, aby otrzymać pożądany stopień wypieku. Drzwiczki piekarnika posiadają urządzenia do odprowadzania pary tzw. odwietrznik. Przy pieczeniu potraw, przy których potrzebna jest wilgoć, np. przy duszeniu ryb, odwietrznik pozostawiamy zamknięty. Natomiast kiedy chodzi o obsuszenie czegoś, np. w przypadku ciast z serem lub z owocami, odwietrznik otwieramy. Piekarnika elektrycznego można też z powodzeniem używać do suszenia owoców czy grzybów, a także i do przygotowywania sterylizowanych przetworów owocowych i jarzynowych, co omawia specjalny artykuł w numerze niniejszym na str. 274. Odpada wtedy kosztowna i żmudna sterylizacja w kotłach napełnionych wodą, konieczna w przypadku innych kuchni niż elektryczne.

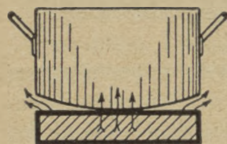
Przy gotowaniu elektrycznością ciepło z płytki dostaje się do potrawy dzięki przewodnictwu i dlatego konieczne jest, aby do gotowania na płytkach stosować garnki czy patelnie o grubych dnach, które przy częstym używaniu nie wyginają się i nie tracą gładkiej powierzchni. Im dokładniej dno garnka przylega do płytki, tym mniejsze są straty ciepła, a więc tym tańsze gotowanie. Ilustrują nam to najlepiej rysunki u dołu strony.

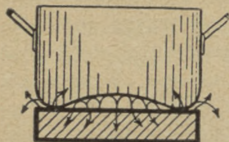
Do gotowania elektrycznego stosuje się najczęściej emaliowane naczynia żeliwne o grubym dnie (co powoduje jednak ich znaczny ciężar), naczynia aluminiowe lub stalowe. Można używać również naczynia ogniotrwałe, szklane lub porcelanowe, w których potrawy podajemy na stół.

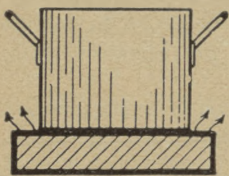
Aby oszczędnie i dobrze gotować elektrycznością, należy oczywiście nauczyć się obchodzenia z elektrycznymi grzejnikami. Obecnie ułatwiają to bardzo elektrownie przez urządzanie pokazów, kursów oraz przez wydawanie odpowiednich czasopism i broszur, zawierających bardzo dokładne nieraz wskazówki i liczne przepisy gotowania różnych potraw.

Wytwórnie grzejników elektrycznych podają przy ofertach wszelkie dane, dotyczące szczegółów przyłączania kuchen do sieci, potrzebnych przekrojów przewodów itp.

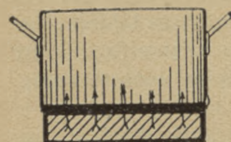
Na zakończenie wspomnę jeszcze o specjalnych pomysłowych urządzeniach, mających na celu bezpieczeństwo, oszczędność zużywanej energii elektrycznej i ułatwienie obsługi grzejników. Do takich urządzeń, bardzo rozpowszechnionych w Ameryce, należą różnego rodzaju zegary automatyczne, włączające prąd o dowolnej porze i na dowolny okres czasu. Urządzenia takie dają pełną automatyzację zelektryfikowanego gospodarstwa, skracając do minimum czas obsługi oraz gwarantując bezpieczeństwo i opłacalność nowoczesnych urządzeń.


Ciepło z płytki przedostaje się do garnka tylko na małej przestrzeni zetknięcia.


Ciepło dostaje się do garnka tylko brzegiem. Pod garnkiem tworzy się izolacja cieplna dzięki zawartemu tam powietrzu.


Z powierzchni płytki niezakrytej dnem garnka ciepło promieniuje na zewnątrz. Mamy znaczne straty energii cieplnej.


Z rozgrzanych wystających części garnka uchodzi ciepło przez promieniowanie.


Garnek o odpowiednich wymiarach, najlepiej wyzyskujący energię cieplną.

Klisze do niniejszego artykułu zostały nam uprzejmie użyczone przez P. E. K. „Gródek" i Związek Elektrowni Polskich.

Konstancja Hojnacka

Restauracje, cukiernie, kawiarnie...

Cudzoziemcy wyrażają na ogół zdumienie, że nasze kawiarnie i cukiernie są tak szczelnie zapełnione o każdej porze dnia, i to głównie kobiecą klientelą. Niejeden z nich rzucił już pytanie: „Czy Polki nie mają żadnych prac, żadnych obowiązków, że tyle ich przesiaduje godzinami nad ciastkami i pół czarnej?"

Na marginesie tej ironicznej uwagi, nad którą warto się zastanowić, można by umieścić drobne wyjaśnienie. Wśród kobiet marnujących czas tak nieproduktywnie znajduje się także garstka takich, które nie mogąc sobie pozwolić na przyjemność przyjmowania we własnym domu — z konieczności przerzucają życie towarzyskie na teren lokalu publicznego; tam umawiają się ze znajomymi, podejmują ich herbatą czy kawą. Cukiernie i kawiarnie stanowią poza tym dla wielu osób pewien neutralny teren dla spotkań w interesach.

Chociaż do lokali publicznych mają wstęp ludzie z różnych środowisk, nie można tak się zachowywać jak byśmy uważali, że „przecież to nie salon, więc nie ma co się krępować". Dobrze wychowany człowiek jest nim nie tylko w swoim domu i swoim towarzystwie, ale zawsze i wszędzie; bez względu na to z kim wypadnie mu się zetknąć chwilowo, uprzejmość obowiązuje go, tym bardziej wobec jednostek mniej towarzysko obytych i swobodnych, a tak samo wobec służby lokalu.

Zdarza się wprawdzie, że ludzie, których środowisko powinno gwarantować najlepsze formy, zachowują się tak, jak gdyby lokal publiczny był ich prywatną własnością, a reszta obecnych — nieproszonymi gośćmi, których traktują z najwyższym lekceważeniem; takie zachowanie budzi jednak niesmak i dowodzi zupełnej gburowatości, wydostającej się poza zbyt — widać — cienką warstwę powierzchownej ogłady.

Jakie formy obowiązują w takich lokalach publicznych jak kawiarnie, cukiernie, restauracje?

Mężczyzna towarzyszący kobiecie otwiera przed nią drzwi lokalu, puszcza ją pierwszą, ale zaraz po wejściu występuje naprzód ze względu na wybór stolika. Znalazłszy odpowiedni stół, pyta towarzyszkę o aprobatę, bez której nie zajmie miejsca. Wędrowanie od jednego stolika do drugiego po całej sali z miną pełną dezaprobaty, naradzanie się z towarzystwem, oglądanie ludzi jak przedmioty wystawowe — świadczy o małym obyciu lub o braku kultury towarzyskiej.

Dwie osoby lub mniejsze towarzystwa nie powinny zajmować największych stołów obliczonych na liczniejsze zespoły ani upierać się przy nich, jeżeli służba zwróci na to uwagę. Czasem w braku wolnych stolików w przepełnionej sali albo sami będziemy zmuszeni przysiąść się do cudzego stołu, albo ktoś obcy przysiądzie się do naszego. Wtedy wypada zapytać z uprzejmym ukłonem czy wolno zająć miejsce, a prostym obowiązkiem zapytanych będzie grzeczne zezwolenie na to, bez cienia niechęci lub mrukliwych uwag pod adresem przybyszów. W podobnej sytuacji nie obowiązuje ani przedstawienie się, ani rozmowa. Tylko ten, kto pierwszy opuszcza stolik, powinien złożyć ukłon pozostałym. Przy stołach zamówionych z góry nie wolno służbie umieszczać gości spoza ustalonego grona.

Jeżeli ktoś zaprasza do kawiarni czy restauracji, to zapraszający pełni przy stole rolę gospodarza tak jak u siebie w domu. Musi interesować się jednakowo wszystkimi, zamawiać potrawy, zapraszać, pilnować dokładnej obsługi i następnie w jak najdyskretniejszy sposób uregulować rachunek. W takich okolicznościach osobista zabawa nie wchodzi w rachubę, bo idzie o przyjemność zaproszonych. Ale nawet wtedy, gdy zbierze się przypadkowo liczniejsze grono znajomych w jakimś lokalu przy jednym stole i gdy każdy sam za siebie płaci, dobrze jest by najenergiczniejsza osoba z towarzystwa ujęła inicjatywę w swoje ręce, pośredniczyła w zamawianiu, w pertraktacjach ze służbą itp.

Uwagi dotyczące nieodpowiedniego nakrycia, niedbałości i opieszałości w obsłudze oraz sprawdzanie niezbyt ścisłych rachunków powinny być robione uprzejmie, taktownie i nigdy tak głośno, żeby drudzy to zauważyli. Niewłaściwe odnoszenie się do służby w lokalu pociąga za sobą następstwa wręcz odmienne od oczekiwanych. Służba orientuje się w lot kogo obsługuje, a respektu nikt jeszcze nie wywalczył sobie besztaniem albo sutszym napiwkiem.

Nonszalanckie lustrowanie stolików i publiczności, a zwłaszcza tzw. „fiksowanie" osób, które albo się komuś podobają, albo czymś rażą czy śmieszą, ostentacyjne informowanie się o nie u służby — jest niedopuszczalne.

Chcąc przywitać się z kimś na sali trzeba zorientować się, czy wszyscy lub czy przynajmniej większość przy tamtym stoliku jest nam znajoma. Wobec zaś wyraźnego zaproszenia należy po przywitaniu się ze znajomymi przedstawić się bezzwłocznie reszcie nieznanego towarzystwa. Nieuprzejmością względem towarzystwa, z którym się przyszło lub umówiło, byłoby zbyt długie przebywanie z owym przypadkowo spotkanym towarzystwem.

Przy opuszczaniu lokalu — zwłaszcza w nocy — powinni mężczyźni towarzyszący paniom albo je odprowadzić, albo przynajmniej sprowadzić taksówkę lub też w jakiś inny sposób upewnić się co do ich bezpiecznego powrotu do domu. Wymykanie się przed grożącym niebezpieczeństwem odprowadzania nie świadczy o uprzejmości mężczyzny. Co prawda, dzisiejsze samodzielne kobiety często same nie życzą sobie odprowadzania wiedząc, że nic im nie grozi. Niemniej jednak prawdziwy dżentelmen zawsze będzie próbował podtrzymać tradycję owego zwyczaju, pomny na to, że w podobnej sytuacji mogą się znaleźć kobiety z jego rodziny.

Opisane zwyczaje obowiązują w stosunkach czysto towarzyskich i rodzinnych.

Gdy zaś umówione spotkania w tych lokalach dotyczą interesów prywatnych lub społecznych, wówczas dozwolona jest większa swoboda w przysiadaniu się

do obcych stolików, jednakże zawsze z przestrzeganiem wszystkich reguł dobrego wychowania. Trzeba tylko pamiętać, że nie każde środowisko ma te same co i my pojęcia o obcowaniu z ludźmi.

Kwestia płacenia swoich rachunków w lokalach przez kobiety uległa również zmianie. Kobieta, która zdobyła osobistą samodzielność i prawo do zarobkowania, nie pozwala płacić za siebie. Tak jest w codziennym życiu inteligencji pracującej. Ale w przypadku, w którym mężczyzna obstaje przy wyrównaniu rachunku, nie należy staczać z nim formalnej walki słownej o to, zwłaszcza gdy wiadomo, że suma jest niewielka i żadnej różnicy w budżecie nie sprawi. Tak samo przyjęcie czyjegoś wyraźnego zaproszenia wyłącza wszelkie certowania się o zapłacenie rachunku. Są przecież inne sposoby rewanżu — jeżeli już w ogóle mówi się o tym — ze strony kobiety, mianowicie możność przyjęcia we własnym jej domu.

Przesąd, że kobiety nie mogą same uczęszczać do lokali publicznych został już dawno obalony, a wyzwoliła je od niego — praca. Tak zarobkowa, jak społeczna. Zapewne, każdemu a nie tylko kobiecie, przyjemniej jest pójść na posiłek w towarzystwie niż w pojedynkę, ale przecież co innego znaczy „przyjemność" a co innego, że to nie wypada. Oczywiście od zachowania pań samotnie bywających w lokalach zależy zachowanie otoczenia. I tu jak gdzie indziej zdarzają się wyjątki, ale od czegóż takt i przytomność umysłu?

Ogród dekoracyjny

Rośliny dwuletnie. Charakterystyczną cechą roślin dwuletnich jest to, że wysiane w pierwszej połowie lata, a jesienią przeniesione na miejsce stałe — zakwitają obficie w roku następnym, po czym zamierają i giną.

Siew roślin dwuletnich powinien być wykonany między połową czerwca a połową lipca. Późniejsze siewy nie dają dobrych wyników, gdyż rośliny nie są w stanie ukorzenić się odpowiednio przed nadejściem zimy, co odbija się niekorzystnie na ich dalszej wegetacji i sile kwitnienia.

Najodpowiedniejszym miejscem wysiewania są inspekty opróżnione po wiosennej hodowli. W braku inspektów wysiewamy nasionka na zagonkach nawiezionych ziemią żyzną, przepuszczalną, najlepiej kompostową. W ziemi zwartej, ciężkiej, skłonnej do zeskorupiania się po każdym deszczu, proces kiełkowania trwa bardzo długo, a często całkowicie zawodzi.

Ziemię przed siewem należy spulchnić „pazurkiem" i wygrabić małymi grabkami. Wysiewać nasionka rzutowo, niezbyt gęsto. Siew zahakować bardzo delikatnie, uderzając miejsce przy miejscu małymi grabkami, aby nasionka nie leżały na powierzchni ziemi. Obsianą powierzchnię uklepać lekko rozwartą dłonią, a gdyby nasionka były jeszcze widoczne, przyprószyć je cieniutką warstwą ziemi inspektowej, rozsiewając ją przez przetak lub cedzak. Siew zwilżyć, polewając wodą wygrzaną na słońcu i używając



Kodak.

do tego polewaczki o bardzo gęstym sitku. Codzienne polewanie zarówno w okresie kiełkowania jak i wstępnej wegetacji powinno być stosowane umiarkowanie, ale systematycznie, tak aby wytworzyć stałą łagodną atmosferę wilgotności. Należy używać przy tym zawsze wody wystałej na słońcu.

Równocześnie z przygotowaniem terenu pod siew roślin dwuletnich trzeba pomyśleć o odpowiednim miejscu do pikowania, czyli przesadzania siewek. Będą to zagonki przygotowane w ten sam sposób jak pod siew. Na tydzień przed przesadzaniem siewek zagonki powinny być spulchnione, wygrabione i użyźnione solą chorzowską, którą „soli się" ziemię (jak potrawę), po czym ziemię hakuje się i zgrabia leciutko, aby nie zagłębić zanadto nawozu.

Na pikowanie siewek już dostatecznie wyrośniętych wybieramy dzień pochmurny; w okresach upalnych pikujemy po zachodzie słońca. Zagon przygotowany pod pikowanie polewamy na parę godzin przed przesadzeniem siewek, a gdy woda wsiąknie w ziemię, znaczymy na nim linie o 20 cm jedna od drugiej wszerz zagonu, co ułatwia dalszą pielęgnację (pielenie, spulchnianie, ziemi, itp.). Na liniach w odstępach 15 cm robimy zagłębienia specjalnym kołeczkiem drewnianym. (Rysunki narzędzi używanych przy przesadzaniu siewek umieszczono w artykule „Rozmnażanie roślin" nr 6 b.r. Pani Domu). Siewki przed pikowaniem zraszamy, a następnie wyjmujemy z ziemi delikatnie, podważając ziemię drewienkiem zastruganym w ząbek, aby nie uszkodzić korzonków.

Zasady prawidłowego przesadzania są następujące: korzonków nie zawijać ale wpuszczać je pionowo w otwór; osadzać siewkę w ziemi tak głęboko jak głęboko rosła poprzednio; osypać ziemią, ugnieść ją doskonale, nie zostawiając miejsc pustych przy korzeniu, aby siewka była mocno osadzona; dokoła roślinki zrobić wgłębienie, żeby woda przy polewaniu nie spływała na boki, ale przedostawała się wprost do korzeni; po posadzeniu lekko zrosić roślinki wodą wygrzaną na słońcu. Do chwili silnego ukorzenienia należy siewki utrzymywać w równomiernej wilgotności, gdy zaś zaczną już widocznie rosnąć, przestajemy je stopniowo polewać, gdyż silnie ukorzeniona roślinka daje sobie sama radę, zadawalając się wilgocią czerpaną z ziemi i powietrza.

Dalsza pielęgnacja polega już tylko na utrzymaniu zagonków w czystości i ostrożnym spulchnianiu ziemi dokoła roślinek.

Rośliny dwuletnie wysadzamy na miejsca stałe, tj. na grzędy lub kwietniki, w czasie od początku do końca października.

Ziemia powinna być czysta, pulchna, żyzna, ale nie nawożona świeżo nawozem stajennym. Gdyby zaszła potrzeba użyźnienia ziemi, można dać niewielką ilość dobrze przetrawionego obornika, nigdy zaś nawozu stajennego z pod koni.

Do najwdzięczniejszych roślin dwuletnich, których w żadnym ogrodzie zbraknąć nie powinno, należą: niezapominajki, bratki i goździki.

Byliny są to rośliny trwałe o wieloletniej wegetacji, zwiększającej się z roku na rok, zapewniającej coraz to bogatsze kwitnienie. Rozmnaża się je za pomocą siewu, postępując tak jak przy hodowli roślin dwuletnich lub też za pomocą dzielenia silnych krzewów takich bylin jak piwonie, pierwiosnki, tawuły, płomyki itp.

Wysiewać można byliny od czerwca do połowy lipca; dzielenie zaś wykonuje się późną jesienią we wstępnym okresie zamierania lub bardzo wczesną wiosną, gdy rośliny ledwo zaczynają budzić się do życia, przy czym kierujemy się zasadą, że bardzo wcześnie kwitnące byliny dzieli się jesienią, później kwitnące — wiosną.

Aczkolwiek byliny kwitnące należą do roślin na ogół kosztownych, mimo to jednorazowy nakład w perspektywie wielu lat eksploatacji roślin jest bardziej opłacalny niż coroczny siew roślin sezonowych. Właściwości zaś bylin, ich dekoracyjność i długość okresu kwitnienia przewyższają właściwości wszystkich kwiatów sezonowych. Odpowiednio i umiejętnie dobrane byliny mają jeszcze i tę niezastąpioną cechę, że zakwitają stopniowo od najwcześniejszej wiosny do późnej jesieni, stanowiąc nieprzerwaną dekorację ogrodu.

Głównym warunkiem racjonalnej hodowli bylin jest odpowiedni dobór gleby i wystawy, dostosowanej do wymagań danej rośliny. Ziemia dokoła roślin musi być przy tym stale utrzymywana w czystości. Jeżeli sadzimy pojedyncze okazy na trawnikach, trzeba dbać o to, aby trawa była wypielona (wyrwana z korzeniami) w dosyć dużym promieniu dokoła rośliny, a ziemia stale co jakiś czas spulchniana. Późną jesienią ziemię należy przekopać niezbyt głęboko, aby nie naruszyć korzeni, zasilić kompostem, a z chwilą nastania mrozów, zanim ziemia zmarznie, przykryć suchymi liśćmi. Przykrycie to należy usunąć wczesną wiosną natychmiast po zakończeniu okresu roztopów, gdyż pędy wiosenne, przebijające się przez warstwę liści, mają skłonność do bujania i są zazwyczaj chorowite.

Rodzina bylin jest liczna i niebywale urozmaicona. Wyliczyć wszystkie byłoby po prostu niepodobieństwem, to też wymieniam tylko te, które powinny znaleźć się w każdym ogrodzie ozdobnym: fiołki wiosenne wsiewane wraz z trawą w trawniki i fiołki „powtarzające" hodowane na grządkach; stokrotki wielkokwiatowe; pierwiosnki (primula); piwonie; kołpaki (dzwonki); ostróżka o wspaniałym zabarwieniu; malwy Chatera; dzianwa (gaillardia); maki trwałe; płomyki (phlox); astry zimotrwałe; chryzantemy gruntowe o drobnych kwiatach.

Wymienione byliny kwitną w podanej kolejności od początku kwietnia do najpóźniejszej jesieni.

Wanda Dobrzańska.

Antonina Koptówna

Metody pracy w Merrill Palmer School

W poprzednim moim artykule w nr 9 Pani Domu r.b. opisałam dzień dziecka we wzorowym przedszkolu przy Merrill Palmer School. Obecnie opiszę pokrótce szkołę i metodę pracy w tej szkole.

The Merrill Palmer School w Detroit jest instytucją prywatną, założoną w 1920 r. dzięki fundacji pani Lizzie Merrill Palmer, która ofiarowała cały swój duży majątek na kształcenie dziewcząt w wychowywaniu dzieci oraz w organizowaniu życia rodzinnego. Obecny program szkoły utworzony został na podstawie licznych doświadczeń grona nauczycielek i studentek. Doświadczenia te są powtarzane w dalszym ciągu, a metody pracy szkolnej stale ulepszane stosownie do nowych zdobyczy pedagogiki.

Do tej szkoły przyjmowane są najzdolniejsze absolwentki, nauczycielki, wychowawczynie itp., kierowane tam przez tzw. colleges, uniwersytety i różne instytucje na przeszkolenie w ciągu roku, półrocza lub kwartału. Zazwyczaj instytucje, które przysyłają studentki, płacą za ich naukę i utrzymanie. Studentki przyjeżdżają ze wszystkich stanów Ameryki i z zagranicy. Długość okresu studiów zależy od wybranego przedmiotu studiów. Po ukończeniu ich studentki wracają do swych instytucyj i przeważnie pracują później jako nauczycielki w przedszkolach albo jako instruktorki w różnych zakładach społecznych.

Ponieważ każda instytucja przed przyjęciem absolwentki jako stałej pracownicy zwraca się do szkoły po referencje, każda studentka musi mieć jak gdyby swój dziennik (record) prowadzony przez szkołę, w którym notowane są wszystkie dotyczące jej dane, uzupełnione fotografią.

Szkoła posiada: bogatą bibliotekę, która stanowi centrum całego nauczania; kilka sal wykładowych z nowoczesnymi urządzeniami do wyświetlania przezroczy; kuchnię szkolną bardzo dobrze wyposażoną i dla uproszczenia pracy całkowicie zelektryfikowaną. Większą część budynku szkolnego zajmują biura nauczycielek, ponieważ każda z nich ma własne biuro, gdzie pracuje i przyjmuje studentki na konferencje.

Oddzielny budynek, połączony ze szkołą, jest zajęty przez wzorowo urządzone przedszkole. W przedszkolu studentki pracują, obserwują dzieci i specjalnie wykwalifikowane wychowawczynie. Celem tych obserwacyj jest zdanie sobie sprawy z tego, jak stosowane są w praktyce wszystkie teoretyczne metody.

Trzeci budynek należący do szkoły jest urządzony jako klub dla dzieci w wieku szkolnym, które przychodzą

tam raz na tydzień, mogą się bawić i uczyć wielu rzeczy pod postacią rozrywki.

Metoda nauczania polega na samodzielnej pracy studentek pod kontrolą i kierunkiem nauczycielek. Rodzaj studiów dobierany jest dowolnie przez każdą studentkę, ale oczywiście musi mieć za przedmiot dziecko i życie rodzinne. Ilość pracy włożonej w studia zależy również od studentki: im więcej jej wykona, tym więcej otrzyma za nią tzw. „kredytów", potrzebnych do uzyskania dyplomu.

Szkolny rok podzielony jest na trzy okresy, z których każdy tworzy zamkniętą w sobie całość. Przez czynny udział w pracy licznych organizacyj społecznych, z którymi szkoła jest w kontakcie, studentki zaznajamiają się z różnorodną działalnością społeczną; praca w tych organizacjach jest zaliczona jako praktyka konieczna do uzyskania dyplomu

Studentki które przed studiami w Merrill Palmer School ukończyły uniwersytet lub college, pracują w szkole jako asystentki w różnych działach.

A jak wyglądają same studia? Zasadniczo cały materiał nauczania podzielony jest na trzy działy, z których każdy może ale nie musi być nadbudową dla drugiego. Pierwszy obejmuje studia nad niemowlęciem, drugi — studia nad dzieckiem w wieku przedszkolnym, trzeci — studia nad dzieckiem w wieku szkolnym i w okresie dojrzewania.

Następujące przedmioty są zasadnicze i obowiązujące we wszystkich działach; 1) rozwój fizyczny dziecka; 2) rozwój umysłowy i emocjonalny; 3) metody wychowawcze; 4) życie rodzinne.

Poza tymi przedmiotami są jeszcze dodatkowe, które można dowolnie wybierać:

1) przyrządzanie pożywienia dla dzieci w wieku przedszkolnym;
2) wykonywanie zabawek;
3) obserwacja w szkołach różnego typu i na różnych stopniach jak prowadzone jest nauczanie życia rodzinnego;
4) praca w instytucjach społecznych;
5) muzyka;
6) zasady nauczania i wychowywania dzieci;
7) dokształcanie rodziców w wychowywaniu dzieci.

Każdy przedmiot obejmuje zajęcia praktyczne, studia teoretyczne i konferencje z nauczycielkami.

Konferencja z każdego przedmiotu odbywa się raz na tydzień, trwa dwie godziny i jest połączeniem wykładu nauczycielki, sprawozdań studentek z przeczytanych książek oraz dyskusji. Konferencje w związku z fizycznym rozwojem dziecka są ilustrowane przezroczami. Poza wspólnymi konferencjami studentki mają obowiązek odwiedzić każdą nauczycielkę w jej biurze dwa razy w ciągu pracy nad danym działem dla osobistego zdania sprawy z tego nad czym pracują.

Na początku każdego kwartału studentka zgłasza się u jednej z nauczycielek, swej opiekunki, i zawiadamia ją jaki dział studiów i jakie przedmioty dodatkowe wybrała. Potem dostaje spis zagadnień dotyczących tego działu wraz ze spisem książek, w których musi szukać rozwiązania problemu.

Oto np. zagadnienia, dotyczące jednego tylko przedmiotu — życia rodzinnego. By zdać sobie sprawę z zasadniczych kierunków współczesnego życia rodzinnego, ich znaczenia w świetle dzisiejszego funkcjonowania rodziny oraz znaczenia wiedzy o tych kierunkach dla rodziców, wychowawców, państwa i młodzieży, trzeba przestudiować m. in. takie zagadnienia jak:

1) natura dzisiejszych zmian w rodzinie,
2) przyczyny raptownych zmian wszelkiego rodzaju w życiu dzisiejszej rodziny,
3) skutki zwrotu do nauki,
4) wpływ urbanizacji,
5) skutki wojny światowej,
6) „ zmian w życiu dzisiejszej kobiety,
7) „ zmiany zapatrywań na małżeństwo i życie w rodzinie,
8) skutki wynalazków technicznych,
9) „ zmian w systemie gospodarczym.

Podane wyżej zagadnienia to zaledwie kilka z kilkustronicowej listy.

I cóż teraz ma zrobić przerażona niezliczoną ilością kwestii studentka? Zabiera się do pracy i po kilku dniach intensywnych studiów w bibliotece czuje się w całym zagadnieniu jak u siebie w domu, gdyż wiele książek z tej dziedziny pomaga jej w rozjaśnieniu nieraz bardzo zawiłych a obowiązujących zagadnień z zakresu każdego przedmiotu. Jeśli czegoś nie może zrozumieć, podnosi to na wspólnej konferencji lub zwraca się o wyjaśnienie wprost do nauczycielki.

Dla lepszego zobrazowania tego rodzaju metody nauczania przedstawię pewien okres pracy studentki. Po przybyciu do szkoły obiera dział: dziecko w wieku przedszkolnym, a jako przedmiot dodatkowy: przyrządzanie pokarmów dla dzieci. Wobec przyjętego rozkładu prac obowiązuje ją dwa razy na tydzień przez okres sześciu tygodni dwugodzinna konferencja wspólna w przedmiotach: rozwój fizyczny i metody wychowawcze. Przez następne sześć tygodni: rozwój umysłowy i emocjonalny oraz życie rodzinne. Poza tym raz na tydzień przez cały kwartał godzina teorii w związku z nauką gotowania. Tyle co do pracy teoretycznej. Poza nią każdy okres obejmuje pewną ilość zajęć praktycznych, a więc w wymienionym wypadku obowiązywać będzie studentkę: tydzień obserwacji w przedszkolu, z czego musi złożyć bardzo szczegółowe sprawozdanie; 2 tygodnie pracy w przedszkolu, polegającej na pomaganiu wychowawczyniom oraz tydzień pracy w jakimś przedszkolu w mieście. Praktyczne ćwiczenia z zakresu gotowania trwają 3 tygodnie. Wszelkie zajęcia praktyczne trwają od godziny dziewiątej rano do dwunastej. Popołudnia i wolne ranki spędza studentka na czytaniu poleconej lektury.

Pod koniec kwartału studentki wykonywują następujące ćwiczenie: dostawszy krótkie dzieje jakiejś rodziny, każdy etap tych dziejów muszą rozwinąć z punktu widzenia nauki oraz ustalić rozwój fizyczny, umysłowy i emocjonalny nietylko dziecka w tej rodzinie, ale i reszty członków rodziny.

Co tydzień przez cały rok szkolny wszystkie studentki i całe grono nauczycielskie zbierają się w bibliotece, gdzie zaproszony prelegent ma wykład, po którym następuje zwykle dyskusja. Urządzane są także wycieczki do różnych sławnych miejsc lub instytucyj w Detroit, które mają za cel urozmaicenie studiów i pogłębienie wykształcenia studentek.

Tak więc w krótkości przedstawiałby się program nauki w Merrill Palmer School. Jest on wypełniony pracą po brzegi tak jak życie każdego przeciętnego Amerykanina.

M. Rychterowa

WYCIECZKI

Dla ludzi pracujących w mieście wycieczki za miasto są najbardziej dostępną formą współżycia z przyrodą, która ma dla wszystkich swoje dary w postaci przestrzeni, słońca, świeżego powietrza, wody i lasów.

A że mamy niewiele dni wolnych od pracy i że najkrótszy nawet wyjazd kosztuje, każda wycieczka powinna być tak obmyślona i zorganizowana, by dała maksimum odprężenia i radości.

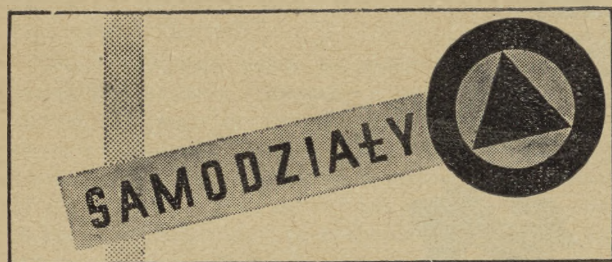
Krótkie wycieczki rozrywkowe najlepiej jest urządzać w gronie krewnych lub znajomych, bo wtedy część towarzystwa jest nam znana, łatwiej więc uzgodnić formę spędzenia czasu, wybór miejsca itp.

Ważnym warunkiem udania się wycieczki jest oczywiście pogoda. Ponieważ trudno ją przewidzieć na kilka dni naprzód, trzeba zawczasu przygotować dwa rodzaje ubrań: na dzień pogodny i słoneczny oraz na dzień pochmurny, nawet grożący krótkim deszczem.

Na wycieczkę konieczne jest wygodne obuwie, np. plecionki lub płócienne pantofle na niskich obcasach, aby móc chodzić bez zmęczenia. Suknie i ubrania powinny być wygodne, lekkie i takie, w których można by siadać w lesie czy na trawie bez obawy, że zniszczą się lub zgniotą. Płaszcz nieprzemakalny chroni czasem od przelotnego deszczu, a niekiedy zastępuje pled.

W dniu oznaczonym nie należy wycofywać się z wycieczki lub opóźniać wyjścia z powodu przelotnego deszczu, tylko albo organizatorów zawczasu telefonicznie uprzedzić, że rezygnujemy z udziału w wycieczce, albo stawić się w punkcie zbornym i wspólnie zdecydować w razie niepewnej pogody czy jedziemy, czy też lepiej zrezygnować z wyjazdu, choć dużo było przygotowań i trudu i nie wyruszać z miasta... Lepiej czasem odłożyć wycieczkę niż wyjechać za miasto, a potem stać na jakiejś stacyjce lub w polu, spoglądać na niebo beznadziejnie zaciągnięte chmurami i wyczekiwać na pociąg, który nas z powrotem zawiezie do miasta.

Organizacja odgrywa dużą rolę we wszystkich dziedzinach życia codziennego, od dobrej organizacji w dużej mierze zależy udanie się różnych zamierzeń. To też organizacją wycieczki powinni zająć się ludzie energiczni, systematyczni, umiejący przewidzieć zawczasu najważniejsze kłopoty wspólnej wyprawy. Organizatorzy powinni znać dobrze: teren, na którym grupa wycieczkowa ma spędzić dzień; odległość lasu czy wody od stacji kolejowej, aby nie błądzić i nie szukać przejścia przez zacrane pola czy druty kolczaste; oni powinni ustalić pro-



gram wycieczki odpowiedni do terenu, zawiadomić uczestników o godzinie zbiórki i odjazdu pociągu; nabyć bilety, zająć się aprowizacją itd.

Choć udanie się wycieczki w dużej mierze zależy od organizacji i pogody, ale nie mniej ważnym czynnikiem jest odpowiednie nastawienie psychiczne członków wycieczki. Wszyscy uczestnicy winni podporządkować się organizatorom, aby nie utrudniać im roli jaką na siebie przyjęli. Trzeba więc stawić się o ściśle określonym czasie w punkcie zbornym, nie dać wyczekiwać na siebie do ostatniej chwili odjazdu pociągu, nie wpadać zmęczonym do wagonu, aby dopiero po zajęciu miejsca skontatować, że zapomniało się aparatu fotograficznego, piłki, kart lub tp. przedmiotu, który zobowiązaliśmy się zabrać i na który właśnie wszyscy liczyli. Siedząc w wagonie, nie narzekać na ciasnotę, brak powietrza itp. niedogodności, nie będące winą organizatorów; zresztą nic tu narzekanie nie zmieni, a tylko psuje nastrój. Humor jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na udanie się wycieczki i dlatego hasło „więcej radości!" wypisałabym i umieściła na widocznym miejscu, gdzie zamierzamy spędzać czas na wycieczce. Wysiadając z wagonu, trzeba rozejrzeć się dobrze, czy nie zostawiliśmy czegoś w pociągu, żeby potem nie narzekać, że to wina pociągu, gdyż zbyt krótko stał i trzeba było wysiadać w pośpiechu.

Jeżeli chcemy, by chętnie zapraszano nas na wycieczki, to pamiętajmy, że musi nam towarzyszyć humor, pogodny nastrój i dobra wola przystosowania się do okoliczności może nie zawsze sprzyjających. Właśnie w wypadkach drobnych niepowodzeń trzeba na tyle się opanować, aby złagodzić niezadowolenie czy zły nastrój innych uczestników wycieczki.

Pożądane jest wybranie spośród towarzystwa przewodnika, który będzie kierował „rozkładem" dnia, wyborem miejsca do „rozbicia namiotów", bo im większa ilość osób, tym więcej projektów nieraz zupełnie sprzecznych z sobą. Ileż to razy po wyjściu z pociągu traci się niepotrzebnie czas na uzgodnienie czy pójść na lewo, czy na prawo, naprzód wzdłuż toru czy cofnąć się, gdy tymczasem większość towarzystwa, obładowana paczkami, czeka zrezygnowana aż inni dojdą do porozumienia.

Są typy wiecznych malkontentów. Jeśli pogoda piękna — to im zbyt duszno, nie mają czym oddychać i wróżą deszcz, bo jest parno; gdy przelotna chmurka zakryje słońce, na które przed chwilą narzekali — zaczynają przewidywać ulewę; kiedy rzeczywiście spadnie deszczyk krótkotrwały — biadają, że zmokną, że trzeba już wracać, że szkoda tylko przygotowań i wydatków... Takich malkontentów nie radzę zapraszać na wycieczki.

Tak samo nie radzę zabierać dzieci na wycieczki bez zapowiedzenia tego z góry. Nie chodzi o pozbawienie dzieci w ogóle możności odbywania wycieczek wraz z rodzicami, trzeba tylko z góry przewidzieć lub wyłączyć uczestnictwo dzieci w każdej wycieczce liczniejszej. Może zdarzyć się, że na wycieczce wśród starszych znajdzie się 2-4 dzieci i to w różnym wieku, nie nadających się do wspólnych zabaw; tym samym nie tylko same będą nudziły się, ale jeszcze staną się uciążliwymi dla starszych, a szczególnie dla rodziców.

Jeżeli wszyscy postanowimy zabrać dzieci z sobą, to wtedy trzeba pomyśleć o kimś, kto w czasie wycieczki zająłby się specjalnie dziećmi. Może to być wychowawczyni lub inteligentna pracownica domowa którejś z uczestniczek wycieczki. Zadaniem tej osoby byłaby organizacja zabaw i posiłków dzieci oraz opieka nad nimi, aby wykorzystały ten dzień z pożytkiem, bez zmęczenia starszych.

Wycieczki organizowane specjalnie dla dzieci zapewniłyby im oczywiście największą rozrywkę i korzyść.

Czasem na wycieczce spotykamy osobę, której nie obdarzamy specjalną sympatią; to nie powód, aby stracić humor. Nie można wtedy ostentacyjnie boczyć się i niegrzecznie okazywać swego niezadowolenia z tego powodu, wyraźnie unikać zbliżenia się, szeptać na boku do innych, że „szkoda, że tu jest pani lub pan X". Każdy z nas może zdobyć się na zamianę kilku zdawkowych słów czy nawet na uśmiech w stosunku osoby mało dla siebie sympatycznej. Jak byśmy mieli za złe komuś innemu, kto w ten sposób odnosiłby się do nas publicznie, wtajemniczając innych w swoje urazy do nas i psując tym nastrój ogólny.

Gdy wszyscy zasiadają do jedzenia, choćbyśmy rzeczywiście nie byli głodni — nie tłumaczmy się brakiem apetytu, lecz zasiadajmy z wszystkimi razem do posiłku. Podobnie nie można wyłamywać się od udziału we wspólnych grach i zabawach towarzyskich, tłumacząc się, że tej gry nie lubimy, tamta jest za męcząca, do tej znów się nie nadajemy. Uchylanie się od wspólnych zabaw wytwarza niekoleżeński nastrój, sprawia przykrość tym właśnie, którzy te gry lubią, robi wrażenie dziwactwa, a nadto często mija się z celem, bo osoba wymawiająca się stale od wszystkiego jest tym silniej namawiana i właśnie na niej koncentruje się uwaga wszystkich.

Niekulturalny zwyczaj łamania gałęzi zakorzenił się tak głęboko, że do niedawna prawie każdy powracający wycieczkowicz uważał za punkt honoru wrócić do miasta z bukietem, a zdarzali się i tacy, którzy nieśli wprost całe naręcza gałęzi. W większości wypadków te żywe dowody spędzenia dnia na łonie natury sprawiają przykre wrażenie swym tragicznym wyglądem: zerwane zbyt wcześnie, zgniecione w pociągu, pozbawione wody w upalne dni letnie, rzadko kiedy służą do dekoracji mieszkania; zamiast do wazonu — idą do śmieci. Czy to nie karygodna bezmyślność i marnotrawstwo? Nie ogołacajmy więc i nie niszczmy drzew i krzewów, bo przecież po nas jeszcze tu ktoś przyjdzie i pewnie tak jak my chciałby cieszyć się pięknem przyrody, drzew, krzewów i kwiatów.

Jeśli trofea z wycieczek często wędrują od razu do śmietnika — jakże często miejsca wycieczek po odjeździe ludzi wyglądają... jak śmietniki. Dowody naszej bytności w postaci papierów, obierzyn, skorupek od jaj i innych odpadków należy zawsze pozbierać starannie, zakopując je w ziemi, bo pozostawienie ich świadczy bardzo źle nie tylko o naszym poczuciu porządku, ale i kulturze. A ileż to pożarów wywołują rzucone w lasach niezgaszone niedopałki papierosów?...

Reasumując, postanówmy, że przede wszystkim — wyjeżdżając na zbiorowe wycieczki — zostawimy w domu wszystkie nasze kłopoty, zmartwienia i obawy. Nie poruszajmy smutnych tematów, trosk codziennych i kłopotów, bo któż ich nie ma? Jeżeli nawet zdarzy się, że ktoś nieopatrznie poruszy jakiś smutny, drażniący czy niemiły temat, starajmy się skierować rozmowę na inne tory, pamiętając, że wszyscy uczestnicy wycieczki chcą wypocząć nie tylko fizycznie, ale i psychicznie, co wymaga świeżej, pogodnej i radosnej atmosfery. Ułatwi nam to właśnie miłe i pogodne towarzystwo, tak właśnie dobrane, aby jedno drugiemu nie psuło tej tak niewielkiej ilości godzin wolnych od pracy, wyczerpującej nie tylko siły, ale często i nerwy...

Starajmy się, aby każda wycieczka dała nam przeświadczenie korzystnie spędzonego dnia i to, co dać nam powinna — radość życia.

JESZCZE O SPRZYMIERZEŃCACH

Wieloletnia współpraca ze Związkiem Pań Domu w Sosnowcu jako organizacją konsumentów, która bardzo dużo pracy położyła na polu walki o dobre artykuły żywnościowe, skłania mnie do zabrania głosu w związku z artykułem p. Haliny Mamelokowej w nr 10 r. ub. „Pani Domu". Jeśli dodam, że współpraca ta w wysokim stopniu przyczyniła się do osiągnięcia poprawy w dziedzinie zaopatrywania rynku zagłębiowskiego w dobre artykuły żywnościowe, tym bardziej usprawiedliwione są niniejsze uwagi, bo mają na celu osiągnięcie dalszych korzystnych wyników.

Wartość spożywanych artykułów żywnościowych dla zdrowia ludzkiego zależna jest od jakości produktów, od sposobu ich przygotowania, przechowywania, ekspediowania i od ilości zawartych w nich elementów odżywczych, przyswajanych przez organizm dla zaspokojenia energetycznych potrzeb ustroju.

Wszystkie organy i instytucje, które przyczyniają się do osiągnięcia poprawy wartości zdrowotnej artykułów żywnościowych, są sprzymierzeńcami konsumenta. Jeśli się zważy, że w dzisiejszych warunkach ekonomicznych do 60% ogółu wydatków w rodzinie pracowniczej idzie na zakup artykułów żywności (jak podaje p. Mamelokowa w cytowanym artykule), nie dziw, że organizacje konsumentów kładą duży nacisk na to, by samych instytucyj sprzymierzonych było coraz więcej i by one coraz sprawniej funkcjonowały.

Wiadomą jest rzeczą, że w dziale pracy nad wykrywaniem sfałszowań artykułów żywności wielkie znaczenie posiada masowość badań. Z drugiej strony wiemy, że z roku na rok jeśli już nie kurczą się preliminowane na ten cel budżety samorządu terytorialnego — to wzrost tych wydatków został zahamowany. Jeśli do tego dodam, że częste jest zdanie, iż organy kontroli pod względem naukowym niekiedy nie stoją na wysokości zadania — pomoc konsumentów w takich warunkach okaże się czynnością nadzwyczaj celową.

W dobrze zrozumianym interesie własnym organa dozorujące nad artykułami żywności (Miejskie Urzędy Zdrowia), powinny z radością powitać taką drogę współpracy; muszą sobie wszak doskonale zdawać sprawę z niedostateczności (pod względem ilości) etatów kontrolerów żywnościowych. Dostarczanie bezpośrednio przez konsumentów licznych artykułów żywności do zakładów badań



NA LATO: suknie ze lnu, lub tanich, jasnych tkanin. Niektóre fasony mogą być zastosowane zarówno do sukni spacerowej jak i wieczorowej np. obie suknie u dołu strony.

Rodzaj „chłopki" — sukienka wygodna na wycieczki lub do pracy przy gospodarstwie.



tych artykułów jest jednym z etapów pracy, która przyczyni się do powiększenia liczby badań tych artykułów. Oddziaływanie w ten sposób na producentów i sprzedawców pobudza ich do współzawodnictwa w podnoszeniu stanu higienicznego miejsc produkcji i sprzedaży artykułów żywnościowych, co odbije się korzystnie na ich wartości zdrowotnej. Konkursy czystości sklepów, organizowanie wystaw, zwiedzanie wytwórni artykułów żywnościowych przez organizacje konsumentów, przyczyni się wydatnie do podniesienia stanu higienicznego wytwórni i punktów sprzedaży.

Tak postawiona akcja organizacyj konsumentów będzie wzajemnym bodźcem dla wszystkich zainteresowanych czynników, a więc: 1. dla konsumentów, którzy osiągną pożądany cel, 2. dla sumiennych producentów i sprzedawców, którzy powiększą swój obrót i 3. dla sprawujących dozór nad artykułami żywnościowymi, którzy dzięki tak ujętej współpracy będą mieli możność wyzyskać dla innych celów personel dotychczas zajęty pobieraniem próbek artykułów żywności; zdajemy sobie bowiem wszyscy sprawę z ogromu zadań i potrzeb Miejskich Urzędów Zdrowia.

Nie na tym etapie kończy się działalność organizacji konsumentów, jeśli uznają one za właściwe wyjść z pewnej bierności. Nacisk na organizacje samorządu terytorialnego, by wykonywały swoje obowiązki choćby w zakresie przewidzianym ustawą (obowiązek zakładania pracowni badań żywności w miastach o ludności 50,000), przyczyni się do powstania nowych pracowni badań artykułów żywnościowych, a wskutek tego do powiększenia ilości badanych artykułów. Ten moment ma szczególnie doniosłe znaczenie, masowość bowiem badań przyczyni się do ujawnienia wielu sposobów fałszowania artykułów żywnościowych. W tej dziedzinie bowiem każdy ośrodek ma swoich specjalistów oraz odrębne metody i sposoby fałszowania.

dr Marian Molicki.

TURYSTYKA NA KRESACH WSCHODNICH

Dla młodzieży, zwłaszcza młodzieży harcerskiej i sportowej, która lubi lato spędzić pod namiotem i na włóczędze, nie ma bardziej wymarzonego terenu, jak cały obszar Ziem Wschodnich. Z plecakiem na ramionach, od miasta do miasteczka, od wsi do wsi, można cudownie przewędrować ładny kawał świata, zatrzymując się w schroniskach turystycznych i szkolnych.

Terenami które przyciągają turystów wodnych, są liczne na Ziemiach Wschodnich jeziora i rzeki Wileńszczyzny, Niemen, Wilia, jezioro Trockie i Narocz, łańcuch jezior augustowskich nieporównanie malowniczo położonych wśród leśnej puszczy. Kajakowcy ściągają co raz liczniej na rzeki i rzeczki naszej krainy wód. Wreszcie Dniestr stał się też ulubionym szlakiem turystów wodnych. Kto ma więc żaglówkę lub kajak, powinien wybrać się na wody naszych Ziem Wschodnich.

Na Podole, krainę słońcem wygrzaną, warto też jechać w celach wypoczynkowych i zdrowotnych. Rodziny z dziećmi zjeżdżają tu na spokojny wypoczynek w Zaleszczykach i okolicy, w Okopach Św. Trójcy i pobliskich wioskach, w jarach dopływów Dniestru malowniczo położonych. Bujna południowa krasa roślinności, doskonały klimat ciepły, tanie owoce — to wyjątkowe zalety południowej Tarnopolszczyzny.

Dla każdego turysty poznanie Ziem Wschodnich ma mnóstwo momentów wzruszających — każda wycieczka w tych stronach jest szlakiem historycznym, wśród starych zamków, pobojowisk, kurhanów... Do najbardziej godnych zwiedzenia jest szlak zamków Sobieskiego na Podolu, szlak Legionów na Wołyniu, a w Nowogródczyźnie romantyczny szlak Mickiewiczowski.

Tak więc każda okolica, każda prowincja na wschodzie ma wiele ponęt dla turysty i sportowca. Komunikacja kolejowa z roku na rok się usprawnia — wprowadzono specjalne pociągi — torpedy na niedziele do Augustowa a z okazji Targów Poleskich czy Wołyńskich, Wileńskich czy Lwowskich wyruszają pociągi popularne i przyznawane są ulgi kolejowe. Na przestrzeni poszczególnych województw i powiatów wschodnich drogi są uporządkowane, a autobusy i statki rzeczne umożliwiają turystom wycieczki w najciekawsze okolice.

Niedocenione są dotychczas Ziemie Wschodnie przez automobilistów i motocyklistów. Tymczasem drogi są tutaj na ogół dobre, miejscami nawet bardzo dobre. Sportowcy na motorach powinni na wschód kierować swe wyprawy okrężne i wycieczki krajoznawcze, znajdą tu bowiem przychylne warunki dla swego sportu.



fot. Columbia.

50% ulgi kolejowej na Ziemie Wschodnie.

Letnicy i turyści, którzy w ciągu lata wyjeżdżają na Ziemie wschodnie, korzystają z 50% zniżek kolejowych udzielanych na podstawie kart uczestnictwa Ligi Popierania Turystyki. Pragnąc otrzymać taką zniżkę, należy nabyć w biurze podróży kartę LPT pod hasłem „Lato na Ziemiach Wschodnich". Zasięg zniżki obowiązuje na obszarze całego województwa wileńskiego, nowogródzkiego i poleskiego, poza tym na wschodniej części woj. białostockiego i w północnej części woj. wołyńskiego.

Posiadacz karty „Lato na Ziemiach Wschodnich" ma prawo do 50% ulgowego przejazdu w obie strony oraz do czterech przejazdów na Ziemiach Wschodnich w czasie swego tamże pobytu, również ze zniżką 50%. Daje to możność odbycia wycieczek krajoznawczych w czasie wakacji. —

Okres ulg kolejowych na Ziemiach Wschodnich rozpocznie się w drugiej połowie czerwca i potrwa do końca września, obejmuje więc cały sezon wakacyjny i urlopowy.

Dwory, do których warto wyjechać na lato.

Pobyt we dworze wiejskim staje się obecnie najpopularniejszym sposobem spędzania wakacji — miło, tanio, swojsko, swobodnie a kulturalnie. Szereg dworów i dworków na Ziemiach Wschodnich otwiera swe podwoje dla gości-letników, zapewniając im dogodne warunki wypoczynku oraz rozrywki.

Informacje o dworach, o warunkach pobytu i cenach utrzymania zostały zebrane przez Towarzystwo Rozwoju Ziem Wschodnich, które wydało już na sezon tegoroczny specjalną broszurkę informacyjną. Znajdujemy w niej krótkie opisy dworów, dokładny adres, ceny pensjonatu, wiadomości o możliwościach rozrywkowych i wycieczkowych w najbliższe okolice.

Broszurka jest rozdawana bezpłatnie przez Towarzystwo Rozwoju Ziem Wschodnich, Warszawa, Marszałkowska 153 m. 8 oraz przez biura podróży. Towarzystwo Rozwoju Ziem Wschodnich nie pośredniczy między właścicielami dworów a publicznością, zamierzającą wyjechać do dworów, należy zatem na podstawie adresów i informacji przeprowadzić korespodencję bezpośrednio ze dworem, do którego chciałoby się wyjechać.

Większość dworów przyjmuje po kilkanaście, czasami tylko po kilka osób, starając się przy tym o właściwy dobór towarzyski, co zapewnia miłe spędzenie wypoczynku. Prawie każdy dwór leży w pięknej okolicy, w pobliżu lasu, rzeki, jeziora. Na ogół dwory cieszą się dobrą sławą, jeżeli chodzi o wyżywienie gości; jedzenie jest obfite i smaczne, jarzyny i owoce są dostarczane z własnych ogrodów i sadów.

Ceny mieszkania i utrzymania są bardzo dostępne, przeciętnie od 3.50 do 5 złotych dziennie od osoby, dla rodzin przewidziane są zniżki. Dwory-letniska są położone głównie na obszarze województwa wileńskiego i nowogródzkiego poza tym na Polesiu, Wołyniu, w białostockim i tarnopolskim.

Konkurs — „Dziecko w fotografii".

Stowarzyszenie Uczestników Walki o Szkołę Polską w porozumieniu z Komitetem I-go Ogólnopolskiego Kongresu Dziecka ogłasza konkurs na temat „Dziecko w fotografii".

Udział w konkursie może wziąć każdy. Tematem zdjęcia musi być dziecko. Ujęcie jego jest dowolne. Idzie przy tym nie tyle o artystyczny obraz, ile o charakterystyczną stronę podejścia do tematu.

Rozmiar zdjęć nie może być mniejszy niż 18 × 24 cm. Technika pozytywowa dowolna. Zdjęcia nie powinny być naklejone na karton. Liczba zdjęć jednego autora nie może przekraczać 12.

Każde zdjęcie na odwrocie musi być podpisane hasłem oraz do zdjęć dołączyć należy zaklejoną kopertę, na której wypisać trzeba hasło. Wewnątrz koperty winna być włożona kartka, zawierająca imię, nazwisko i adres autora zdjęć.

Stowarzyszenie Uczestników Walki o Szkołę Polską przeznaczyło na konkurs siedem nagród, a mianowicie: jedna — 100 zł, dwie — po 50 zł, cztery — po 25 zł. Poza tym nagrody rzeczowe zadeklarowały firmy następujące:

„Kodak" — 1 aparat Kodak Vollenda 620 (anast. f. 4,5) za najlepsze zdjęcie wykonane na błonie „Kodak"; „Alfa" — 4 nagrody w towarze wartości po 25 zł; „Foton"— 2 nagrody towarowe po 25 zł, za prace wykonane na papierach „Foton".

Skład jury stanowią pp. dyr. Stanisław Dąbrowski, inż. Marian Dederko, prof. Jan A. Neuman, dyr. Witold Suchodolski, prof. Józef Włodarski.

Eksponaty, zgłoszenia oraz wszelką korespondencję związaną z wystawą i konkursem należy nadsyłać pod adresem: Komitet I-go Ogólnopolskiego Kongresu Dziecka, Warszawa, Koszykowa 19 m 12a.

Termin zgłoszenia udziału w konkursie i nadsyłania prac upływa 31 sierpnia 1938 roku.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZEDŁUŻENIE CECH INSTYTUTU GOSP. DOMOWEGO NA ROK 1938.

Przetwory owocowe i jarzynowe „Frosna"

Konserwy z groszku, fasoli i pomidorów, jarzyny suszone, kompoty, marmolady luksusowe, dżemy (jamy), syropy (soki) owocowe.

Opis: — „Pani Domu" nr. 19, 1935 r.

Wytwórca: — Fabryka Konserw i Preparatów Spożywczych „Prosna" Sp. z o. o Kalisz, ul. Legionów 64.

Cena detaliczna:

groszki cukrowe, puszka o wadze 1 kg — od zł 1,80 — 2,70, fasole — puszka o wadze 1 kg od zł 1,35 — zł 1,65, pomidory (ekstrakt) — puszka o wadze ¼ kg — zł 0,75, kompoty różne — puszka o wadze 1 kg od zł 1,70 — 2,30, soki owocowe (65% cukru) butelka ½ l — zł 2,—, mieszanka z jarzyn suszonych „Julienne" — torebka celofanowa wagi 100 g — zł 0,50, dżemy (jamy) słój ½ kg od zł 2,25 — zł 3,35, marmolady na wagę bez opakowania 1 kg od zł 2,50 — 3,50.

Do nabycia w sklepach kolonialnych większych miast polskich.

Kostki bulionowe i bulion ziarnkowy „Maggi"

Opis: „Pani Domu" nr 5, 1934 r.
Wytwórca: Maggi, Spółka z o. o. Fabryka w Poznaniu.
Cena kostki bulionu 6 gr, puszki 1 kg bulionu ziarnkowego zł 12,— Do nabycia w sklepach spożywczych.

Miód pszczelny Meinl'a

Opis: „Pani Domu" nr 12, 1934 r.
Wytwórca: Juliusz Meinl S. A. Warszawa, ul. Brylowska 20/24.
Cena słoika od zł 0,90 do zł 4,60. Do nabycia w sklepach firmy Meinl S. A.

Papier „Perga-Mir" do gotowania potraw

Opis: „Pani Domu" nr 23, 1936 r.
Wytwórca: Mirkowska Fabryka Papieru — Jeziorna pod Warszawą.
Cena — paczka 10 arkuszy o wymiarach 63 x 63 cm — 80 gr. Do nabycia w składach materiałów piśmiennych i składach aptecznych.

Maszynka do mielenia mięsa „Starachowice"

Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" Nr 10, i 11 z r. 1931.
Wytwórca: Towarzystwo Starachowickich Zakładów Górniczych S. A. Warszawa, ul. Warecka 15.
Cena — Maszynka nr. 5 — zł 6,50, nr. 8 — zł 9,50. nr. 10 — zł 14,75. Do nabycia w sklepach z naczyniami kuchennymi.

Proszek do czyszczenia i szorowania „Vim"

Opis: „Pani Domu" nr 7, 1936 r.
Wytwórca: Schicht Lever i S-ka, Warszawa, ul. Nowy Zjazd 1.
Cena — paczka tekturowa o wadze g 125 zł 0,20, puszka blaszana o wadze g 250 zł 0,40. Do nabycia w mydlarniach.

PRZEDŁUŻENIE POLECENIA INSTYTUTU GOSP. DOMOWEGO NA ROK 1938.

Nożna maszyna do szycia marki „Husquarna"

Opis: „Pani Domu" nr. 4, 1935 r.

Wytwórca: Fabryki „Husquarna" w Szwecji. Generalne przedstawicielstwo na Polskę: Towarzystwo „Alfa-Laval", Warszawa, Tamka 3 oraz Poznań, Dąbrowskiego 12.
Do nabycia również w sklepie w Warszawie, Aleje Jerozolimskie 25.

Cena maszyny za gotówkę zależnie od typu: familijna (z główką niechowaną) — zł 280; gabinetowa (z główką wpuszczaną do drewnianego stolika) zł — 320.—.

KOMUNIKAT

Jak co roku — z dniem 1 lipca Instytut Gospodarstwa Domowego przerywa swą działalność na okres dwóch miesięcy letnich, czyli do 31 sierpnia włącznie.
1 września Instytut wznawia normalną swą pracę.

PODZIĘKOWANIE

Zarząd Instytutu Gospodarstwa Domowego składa serdeczne podziękowanie *Oddziałom Związku Pań Domu: w Bydgoszczy, Łukowie, Tczewie i Zamościu* za opodatkowanie się dobrowolne i nadesłanie składek na fundusz rozbudowy doświadczalni Instytutu Gosp. Domowego, przyczyniając się w ten sposób do zrealizowania planów instytutu.

Koniec działu Instytutu Gosp Domowego.

Domagajmy się w handlu przedmiotów cechowanych

przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

Domagajmy się od przemysłowców i kupców przesyłania przedmiotów użytku

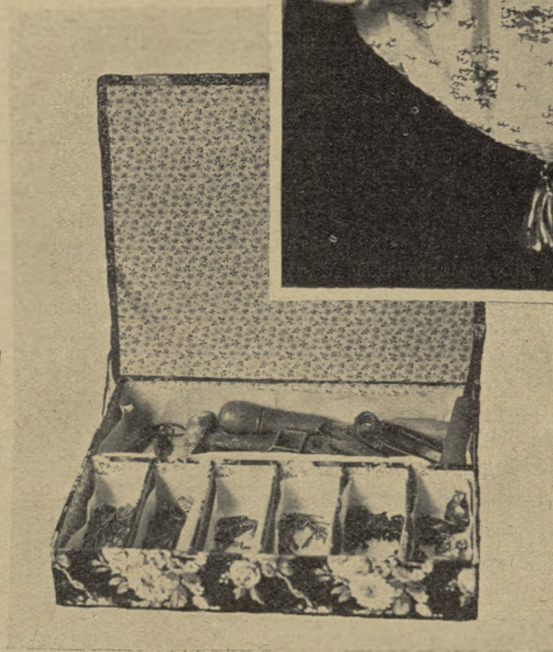
domowego do oceny Instytutu Gospodarstwa Domowego.

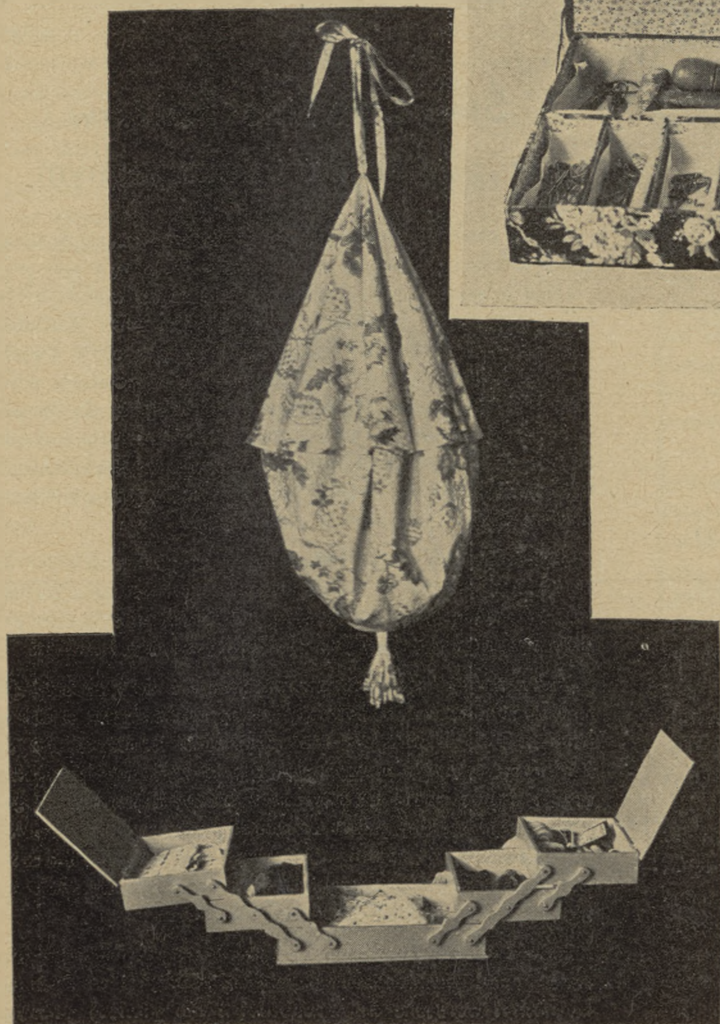
Zabieramy z sobą...

wieszak na suknie i woreczek w który wkładamy dodatki do sukni — kwiat, pasek i t. p.



pudełko na przybory żelazne: młotek, świderki, gwoździe i t. p.





worek na brudną bieliznę z barwnego kretonu —

składaną kasetkę na przybory do szycia.

Ze Społecznej Niwy

Ankieta w sprawie pracownic domowych

Problem pracownic domowych staje się w Polsce coraz bardziej palący. Stąd po dłuższym okresie powszechnego milczenia na ten temat obserwujemy nagły zwrot zainteresowań sprawą unormowania warunków pracy na odcinku służby domowej. Już nietylko Związek Pań Domu, ale i inne organizacje kobiece prowadzą żywe dyskusje w celu znalezienia jak najlepszych rozwiązań wzajemnego współżycia pani domu z jej pomocnicą domową.

Ostatnio — na XII Walnym Zjeździe Delegatek Stowarzyszenia „Rodzina Wojskowa" (8—9 czerwca b.r.) omówiono bardzo ciekawe wyniki ankiety, przeprowadzonej wśród członkiń tej organizacji.

Ankietę zainicjował i opracował Wydział Pracy Zarządu Naczelnego „Rodziny Wojskowej". Kwestionariusz zawierał 30 pytań, ujmujących bardzo różnostronnie interesujące nas zagadnienie. A więc — zostały tu poruszone takie sprawy, jak zawieranie umów, książeczek służbowych, prawo potrącania z pensji za wyrządzone szkody, stroju specjalnego, przyjmowania gości przez pomocnice, urlopów, wolnych godzin w dni powszednie i świąteczne, skali odżywiania, płac, planowania pracy domowej, ustalenia pewnego quantum pracy, którą może wykonać jedna pracownica itd. Poruszono nawet drażliwą sprawę napiwków, przeciwko którym ze względów moralnych wypowiedziała się 1/3 głosów uczestniczek ankiety.

Na ankietę nadesłano 79 wypełnionych odpowiedzi, reprezentujących 7260 głosów. W tym — było 57 odpowiedzi zbiorowych całych Kół i 22 — indywidualnych, od poszczególnych członkiń stowarzyszenia.

Całość tych odpowiedzi opracowała p. J. Bartlitzowa, przewodnicząca Wydziału Pracy. Reasumując wyniki ankiety, p. Bartlitzowa wysnuwa takie wnioski praktyczne.

Na pierwszym planie stawia żądanie podniesienia poziomu wykształcenia zawodowo-gospodarczego pań domu, bowiem niski poziom wymagań samych pań powoduje niski poziom pracy ich pomocnic. Ujednostajnienie metod pracy domowej i systemu prowadzenia domu stanie się najbardziej realnym krokiem w kierunku podniesienia wartości zawodowej polepszenia służby domowej.

Przeprowadzenie zaś ustawy, regulującej normy pracy w zawodzie służby domowej, oraz nacisk na szkolenie zawodowe w tej grupie pracownic — wpłynie niezawodnie na podniesienie godności tego zawodu, zarówno w opinii samych pracownic jak i w opinii całego społeczeństwa.

Głosy ankietowe wypowiedziały się następnie za książeczkami służbowymi, wystawianymi przez odpowiednie władze.

Specjalne komisje kwalifikacyjne powinny egzaminować kandydatki do tego zawodu i przydzielać je do jednej z 3 grup: pracownic niewykwalifikowanych, pracownic do pomocy pani domu lub samodzielnych.

Dalej wysunięto konieczność periodycznego badania lekarskiego służby domowej; uznano za pożyteczne zawieranie umów pisemnych według ogólnie obowiązującego wzoru. Tytułem zabezpieczenia strat postawiono postulat, by pomocnice składały kaucję w wysokości miesięcznej pensji, a wzamian za to zgodziły się na wypłacanie im premij za ostrożne obchodzenie się z inwentarzem domowym.

Ogólnie przyznano, że pracownicom należy zapewnić: kąpiel przynajmniej raz na tydzień; 8 godzin snu; dzienny wypoczynek do 2 godzin wraz z czasem przeznaczonym na posiłki; świąteczny wypoczynek co najmniej co drugą niedzielę, a pożądane jest co niedziela i co święto; płatny urlop tygodniowy po roku pracy.

Nie należy też przeciążać pracą pomocnic. Za podstawową normę przyjęto dla jednej pracownicy obsługiwanie 3—4 osób, zamieszkujących w 3—4 pokojach. Przy tym położono nacisk na przyzwyczajanie domowników do poszanowania porządku domowego i do osobistej obsługi.

Wypłata pensji powinna być regularna i za pokwitowaniem.

Do obowiązków pani domu należy pilnowanie ubezpieczenia społecznego i spraw meldunkowych.

Ogół wypowiedział się za wprowadzeniem stroju służbowego ze względów higienicznych i estetycznych.

Jak widzimy, poglądy członkiń „Rodziny Wojskowej" nie odbiegają od poglądów Związku Pań Domu, a że głosy te pochodzą z różnych stron kraju, dowodzi to kształtowania się jednolitej opinii w tej sprawie. Tak więc powoli zbliżamy się do chwili, w której nie narzekaniem a zwykłą codzienną pracą i rzetelnym stosunkiem do zagadnień gospodarstwa domowego dojdziemy do stworzenia nowego typu polskiej pomocnicy domowej.

H. S.

Sterylizowanie konserw w piekarniku elektrycznym

Coraz częściej pojawiają się w nowoczesnych mieszkaniach miejskich kuchnie elektryczne. A że są u nas przeważnie nowością, nie wszystkie panie domu wiedzą o tym, że w piekarnikach elektrycznych można robić doskonałe konserwy. Konserwacja przez sterylizację czyli wyjaławianie polega — jak wiadomo — na stosowaniu wysokiej temperatury do produktów spożywczych, aby je pozbawić bakterii oraz ich form przetrwalnikowych, powodujących psucie się produktu. Sterylizacja w piekarniku polega na zastąpieniu wrzącej wody w kotle przez silnie nagrzane suche powietrze w piekarniku.

Dokładna regulacja temperatury w piekarniku za pomocą 3 regulatorów daje pewność zastosowania należytej temperatury, a tym samym dokładnej sterylizacji produktu z zachowaniem jego kształtu, barwy i smaku.

Jako naczyń do konserw używamy i w tym wypadku krajowych słojów o hermetycznym zamknięciu, a do soków zwykłych butelek uszczelnionych korkami. Po dokładnym wymyciu naczyń musimy je wyjałowić; ustawiamy je zatem puste na ruszcie w zimnym jeszcze piekarniku i nagrzewamy przez 15 minut przy najwyższym stopniu regulacji, tj. nastawiamy górę i dół na „3". Po upływie tego czasu wyłączamy prąd i pozostawiamy słoje wewnątrz piekarnika aż do wystygnięcia.

Letnie słoje wyjmujemy i napełniamy produktami przeznaczonymi do sterylizacji, uważając aby płyn szczelnie wypełniał naczynie do wysokości 2 cm poniżej pokrywy. Miejsca, na które nakładamy gumki, muszą być przedtem

wytarte spirytusem i dokładnie wysuszone. Następnie słoje zamykamy, uważając czy sprężynka nie uciska zbyt silnie na pokrywę; silny ucisk mógłby utrudnić wydostanie się przy nagrzewaniu koniecznej ilości powietrza.

Wreszcie wstawiamy słoje do zimnego piekarnika, bacząc by były jednej wielkości i jednym gatunkiem produktu napełnione, bo tylko wtedy będą nagrzewać się równomiernie. Na raz możemy wstawić 6—8 słojów litrowych lub 25—28 butelek ćwierć litrowych. Piekarnik nagrzewamy tylko od dołu, gdyż ciepło od góry mogłoby stopić gumki.

Czas potrzebny do sterylizacji przy nagrzewaniu tylko dolnego opornika na „3" (górny na „0") zależy od rodzaju produktów i ich twardości i waha się w granicach 65—90 minut, po czym słoje muszą pozostać w wyłączonym piekarniku przez 20 minut. I tak:

kompot z winogron przy proporcji 1 kg owocu, 30 dkg cukru i litra wody wymaga 65 minut;

kompot z gruszek przy proporcji 1 kg owocu, 20 dkg cukru i litra wody — 80 minut;

kompot ze śliwek przy proporcji 1 kg owoców, 25 dkg cukru, litra wody — 65 minut;

konserwa z czerwonych pomidorów całych — 70 minut, po upływie doby trzeba sterylizację powtórzyć, a po drugiej sterylizacji słoje wyjąć z piekarnika wyłączonego już po upływie 10 minut (po pierwszej jak zwykle 20 minut);

konserwa z kalafiorów — 90 minut, poczem słoje przetrzymujemy w piekarniku wyłączonym przez 60 minut; po upływie doby sterylizujemy znów i przetrzymujemy potem słoje tylko przez 30 minut;

powidła z pomidorów czerwonych w butelkach sterylizować należy przez 40 minut i przetrzymać przez 20 minut w piekarniku wyłączonym;

konserwa z zielonego groszku — 90 minut, po upływie doby sterylizujemy powtórnie; przetrzymać zaś słoje należy: po pierwszej sterylizacji 60 minut, po drugiej 30 minut;

konserwa z grzybów w occie, przy proporcji ½ kg grzybów, ¼ litra wody, ¼ litra octu, korzeni według smaku— 90 minut, czas przetrzymania słojów w wyłączonym piekarniku po pierwszej sterylizacji 60 minut, po drugiej 30 minut.

Konserwy z owoców sterylizuje się raz tylko, a w wyłączonym piekarniku przetrzymuje się słoje tylko przez 20 minut; konserwy z jarzyn natomiast jak również z grzybów i mięsa sterylizuje się dwukrotnie, przy czym czas sterylizacji powtórnej jest ten sam co czas pierwszej, a jedynie czas trzymania słojów w wyłączonym piekarniku jest krótszy, każdorazowo przy powyższych przepisach wskazany.

Zalety sterylizowania konserw w piekarniku elektrycznym są następujące: 1. jest ona mało kłopotliwa, 2. zużywa określoną ilość paliwa, dającą się obliczyć z góry, 3. praca przy konserwowaniu produktów odbywająca się w lecie, najczęściej w okresie upałów, może być wykonana w nienagrzanej kuchni, 4. zimą, po wyjęciu części produktu ze słoja, możemy powtórnie sterylizować w piekarniku zaczęty słój z przetworem, aby resztę konserwy spożyć w dowolnym czasie.

Maria Wójcikówna.

Dla złodzieja nie ma zamka

Dziwną doprawdy istotą jest człowiek. Nie tyle zresztą dziwną co przede wszystkim niekonsekwentną. Jeżeli coś stworzy, dokona jakiegoś wynalazku, to zaraz inny musi opatentować antydotum na ten wynalazek. Cały postęp ludzkości to jedna wojna: odkrycia są pomieszane ze środkami, przeznaczonymi do ich zwalczania.

Nieposzanowanie cudzej własności obdarzyło nas zamkiem, ten zaś z kolei — urządzeniami do otwierania go bez klucza. Im bardziej skomplikowane i doskonałe stwarzamy systemy zamknięcia, tym bardziej udoskonala się technika kradzieży, bo przecież ci, którzy żyją z naruszania cudzej własności mają do swej dyspozycji równie potężne środki. Weźmy jako przykład szczyt zabezpieczeń, na jakie mogła się zdobyć ludzkość: skarbce bankowe.

Nowoczesny skarbiec bankowy to forteca z żelazobetonu, w której na niepowołanego przybysza czyhają: prąd elektryczny, woda, olbrzymie zapory stalowe i... sygnalizacje alarmowe. Jednak ten cały skomplikowany aparat zawodzi, jeżeli tylko włamywacze zdołają sobie poradzić z instalacją alarmową. Właściwy więc punkt ciężkości zabezpieczenia leży w człowieku, wyczekującym na dźwięk dzwonka, zwiastującego nieproszonego gościa, a więc w ciągłym i nieustannym dozorze.

Nie każdy jednak zamek kryje za sobą cenny kruszec, dla którego opłaca się trzymać specjalnych dozorców. Większość z nich stoi na straży skromnego dobytku jednostki, stanowiącego jednak dla niej pozycję nieraz znaczniejszą niż złoto, zawarte w skarbcu dla banku. Najbardziej skomplikowane zamki nie zabezpieczą naszego dobytku, utrudnią tylko dostęp złodziejowi. Pewność zaś że nie poniesiemy strat wskutek kradzieży może nam dać tylko jedno: ubezpieczenie.

Posiadając polisę ubezpieczeniową, jesteśmy zupełnie spokojni, że w razie wypadku kradzieży, otrzymamy sumę, za którą będziemy mogli pokryć szkody. Nad zaletami ubezpieczenia od kradzieży warto przede wszystkim zastanowić się obecnie, przed okresem letnich wyjazdów. Pozostawianie mieszkania pod opieką przygodnych dozorców jest kosztowne i nie daje dostatecznych gwarancyj.

* *

Powszechny Zakład Ubezpieczeń Wzajemnych, prowadzący specjalny dział ubezpieczeń od kradzieży z włamaniem, ma tak niską taryfę składek, że za cenę już kilkunastu złotych można zawrzeć ubezpieczenie na cały rok. Zamiast więc dawać napiwki czy specjalne wynagrodzenie za pilnowanie mieszkania w okresie letniego wyjazdu lepiej za tę samą, a nieraz i niższą cenę zawrzeć ubezpieczenie i nie przez kilka tygodni, ale przez cały rok być spokojnym o swój dobytek. Jest to nie tylko sposób tańszy, ale i pewniejszy. Ubezpieczenie od kradzieży kryje w sobie jeszcze i dodatkową premię — pokrycia szkód w razie pożaru. Ogień w budynkach murowanych nie jest wprawdzie specjalnie groźny, natomiast akcja ratunkowa i masy używanej do gaszenia wody wywołują nieraz kolosalne szkody.



Warner Bros

POGADANKI POLSKIEGO RADIA

Sobota 2 lipca, godz. 17 (Warszawa II). Lato w mieście.

Piątek 8 lipca, godz. 22 (Warszawa II). Jadwiga Krawczyńska — Ogródki czy śmietniki.

Sobota 9 lipca, godz. 17 (Warszawa II). Kremy i galarety.

Wtorek 12 lipca, godz. 17 (Warszawa II). Benedykt Hertz Radość w wodzie.

Piątek 15 lipca, godz. 22 (Warszawa II). Jadwiga Krawczyńska — Bezrobotni w ogródkach działkowych.

Sobota 23 lipca godz. 17 (Warszawa II). O suszeniu grzybów.

Sobota 30 lipca, godz. 17 (Warszawa II). Przypadki domowe w lecie.

Leokadia Januszewska

PRZETWORY OWOCOWE I JARZYNOWE W LIPCU

W poprzednim zeszycie „Pani Domu" były podane ogólne wskazówki wyrobu dżemów oraz dwa zasadnicze sposoby ich przyrządzania. Pozostał jeszcze do omówienia sposób trzeci, który daje najwyższy i najwykwintniejszy gatunek dżemu — owoce całe lub pokrajane w galartce.

DŻEMY NA GALARETCE

Ten typ dżemu z owoców jagodowych i pestkowych otrzymujemy przez gotowanie około 10 minut konfitur z tych owoców razem z wyciągiem, otrzymanym z owoców bogatych w związki pektynowe[1]).

Wyciąg z owoców ziarnkowych. Jabłka lub pigwy niezupełnie dojrzałe ale wyrośnięte wymyć, pokrajać z obierzynami i gniazdami nasiennymi na równe kawałki (odrzucić części robaczywe lub nadpsute), włożyć do rondla, zalać wodą, tak żeby je objęła i ugotować do miękkości, co trwa około 25—45 minut, zależnie od odmiany jabłek. Następnie wylać na płótno lub flanelę. Po przefiltrowaniu wyciąg jest gotowy do wyrobu galaret, a do dżemów zagęszczamy wyciąg przez gotowanie w odkrytym naczyniu, aż woda wyparuje do połowy lub 1/3 części.

Wyciąg z owoców jagodowych przyrządza się tak samo jak poprzedni, tylko dodaje się do niego mniej wody, przeciętnie ½ litra wody na 1 kg oczyszczonych owoców (agrestu czy porzeczek), niezupełnie dojrzałych. Do zupełnie dojrzałych malin i porzeczek bierzemy ¼ litra wody na 1 kg owoców. Gotujemy około 20 minut.

Smażenie dżemu. Owoce ziarnkowe: gruszki, jabłka, pigwy obrane i pokrajane gotujemy najpierw bez cukru na samym wyciągu do miękkości w tym celu, żeby potem lepiej i szybciej nasiąkały cukrem, nie marszczyły się i po usmażeniu były szkliste; dopiero gdy owoce staną się zupełnie miękkie, wsypujemy cukier i gotujemy wszystko 10—20 minut.

Do słoików wkładamy dżem cokolwiek przestudzony.

Dżem z moreli

1,25 kg moreli, 1 kg cukru, 1 szklanka wody, 1 kg jabłek (papierówek lub oliwek).

Przygotować wyciąg z jabłek. Sparzyć morele, po kilka sztuk naraz, obrać je i włożyć do zimnej wody zakwaszonej kwaskiem cytrynowym. Podzielić miąższ na 4 części i wyjąć pestki. Następnie włożyć pokrajane morele do ulepu przygotowanego z cukru i wody, raz zagotować, wstawić z naczyniem do zimnej wody i wystudzić. Powtórnie zagotować i smażyć do wyglądu szklistego lub do temperatury wrzenia 104°C (temperaturę wrzenia mierzy się termometrem ze skalą 120°C w tym miejscu gdzie płyn wrze, nie dotykając przyrządem ścianek naczynia). Potem wlać wyciąg z jabłek do konfitur z moreli i gotować jeszcze około 10 minut.

Dżemy z brzoskwiń, renklod i śliwek przyrządza się tak samo.

Dżem z jabłek

1,50 kg jabłek, 80 dkg cukru.

Z 70 dkg jabłek wraz z odpadkami pozostałych ugotować wyciąg, resztę jabłek obranych pokrajać w równe kawałki, włożyć do wyciągu i ugotować. Następnie wsypać cukier i ugotować do oznak krzepnięcia. Z jabłek letnich przygotowujemy dżem bez obierania, a tylko wyjmujemy z nich gniazda nasienne.

GALARETKI

Galaretki czyli wyciągi albo soki owocowe ugotowane z cukrem do konsystencji skrzepłej, zaliczają się do przetworów wykwintniejszych lecz nie najdroższych, jeżeli są umiejętnie i oszczędnie przyrządzone. Pewien zapas galaret jest zalecony dla każdego domu ze względu na zapotrzebowanie dla chorych i dzieci.

Sok (nie wyciąg) do wyrobu galaret przyrządzamy tylko z owoców dojrzałych.

Dla dokładnego określenia proporcji cukru do galaret radzę wykonać następującą próbę. Po dwie łyżeczki wyciągu i spirytusu 95%-wego lub skażonego wlać do butelki i powoli wymieszać przechylając butelkę. Jeżeli po chwili prawie cały wyciąg skrzepnie, bierzemy na 1 litr wyciągu 60 dkg cukru, a jeżeli powstaną duże skrzepy, nieobejmujące jednak całej mieszaniny, a tylko około ¾ — bierzemy mniej cukru: 40 dkg na litr wyciągu Na ogół zbyt słodkie galaretki nie są lubiane i zatracają właściwy smak owocu.

Galaretki wylewamy gorące do wygrzanych słoików zupełnie pełno, gdyż po wystudzeniu opadają, opakowujemy zaś po wystudzeniu. Wystarczy opakowanie zwykłe, tj. przykrycie powierzchni przetworu papierem pergaminowym umoczonym w nasyconym roztworze benzoesu, a następnie nakrycie naczynia grubym papierem i owiązanie. Dobrze wykonane opakowanie pechem daje przetworom gwarancję trwałości, niezależnie od zawartości cukru.

Galaretka porzeczkowa

1 litr soku z surowych porzeczek, 1 kg cukru.

Porzeczki rozgnieść i wylać na rzadkie płótno. Jeżeli nie zależy nam na bardzo klarownych galaretkach, sok możemy cokolwiek wycisnąć. Gotować z cukrem około 5 minut.

Galaretka malinowo-porzeczkowa

½ litra soku z surowych porzeczek,

½ litra soku malinowego otrzymanego tak samo jak sok porzeczkowy, 70 dkg cukru.

Gotować około 10 minut.

Galaretka jabłeczna

Przygotowanie wyciągu jak w owocach ziarnkowych (patrz wyżej).

Na litr wyciągu jabłecznego wziąć 40—50 dkg cukru i gotować do oznak krzepnięcia lub do temperatury 103—105°C.

---

[1]) Jak wiemy, pektyna jest to substancja znajdująca się w owocach, różniąca się od innych ciał kleistych jak żelatyna i agar-agar tym, że krzepnie tylko przy dodaniu cukru i tworzy galaretę. Zawartość procentowa pektyny w owocach zależy od ich odmian i stopnia dojrzałości. Najwięcej jest jej w owocach wyrośniętych, ale niezupełnie dojrzałych. W owocach ziarnkowych: jabłkach pigwach jest nierównomiernie rozłożona i znajduje się przede wszystkim w gniazdach nasiennych i skórkach; chcąc więc otrzymać galaretę z tych owoców, trzeba najpierw owoce zalać wodą ,a potem ugotować, w celu wyługowania ciał pektynowych, czyli otrzymać wyciąg. Natomiast w owocach jagodowych, np. w porzeczkach, agreście i w mniejszej ilości w malinach, pektyna jest równomiernie rozmieszczona w całym owocu; owoce te zupełnie dojrzałe zawierają pektynę w postaci zdolnej do krzepnięcia bez gotowania, wobec czego nie gotujemy owoców dla otrzymania wyciągu, lecz miażdżymy je i sok wyciśnięty używamy do wyrobu przetworów skrzepłych.

MARMOLADY

Marmolada należy do przetworu codziennego użytku, a przyrządzona w domu jest znacznie lepsza i tańsza od fabrycznej. Możemy przyrządzać ją od wczesnej wiosny do późnej jesieni kolejno: z rzewienia (rabarbaru), truskawek, poziomek, malin, porzeczek, czarnych jagód, moreli, brzoskwiń, renklod, śliwek, a jako dodatku możemy użyć gruszek, pigw, borówek i żurawin. Na mormoladę wykorzystujemy owoce drugiego gatunku, w pełnym sezonie, gdy są najtańsze.

Najlepsze marmolady otrzymujemy przez mieszanie owoców kwaśnych z aromatycznymi i mniej kwaśnymi, np. porzeczki z truskawkami, malinami lub poziomkami, albo z czarnymi jagodami, pigwy ze śliwkami itd. Część owoców bierzemy zupełnie dojrzałych, aby uzyskać ładne zabarwienie, smak i aromat, a drugą — cokolwiek niedojrzałych, aby wpłynęły na krzepnięcie masy.

Podstawowym materiałem do wyrobu marmolad jest przecier owocowy i cukier .Stosunek cukru do przecieru może być różny: im owoce bogatsze w pektynę — tym więcej trzeba cukru i odwrotnie. Czas gotowania zależy od ilości cukru i od wielkości powierzchni parowania.

Przeciery możemy otrzymywać z surowych owoców jagodowych dojrzałych, dających się rozgnieść i przetrzeć przez sito lub z owoców rozgotowanych; w tym drugim wypadku owoce pestkowe po wydrylowaniu gotujemy bez wody ciągle mieszając, zaś jagodowe mniej dojrzałe gotujemy z małą ilością wody; owoce ziarnkowe drobniejsze krajemy na części i rozgotowujemy jak jagodowe; jabłka duże pieczemy na blasze i upieczone przecieramy póki jeszcze ciepłe i przecier gotujemy.

Marmolady wkładamy do słojów gorące, a po wystudzeniu opakowujemy pechem.

Marmolada porzeczkowa

1 kg przecieru z surowych porzeczek, 90 dkg cukru.

Przecier z cukrem gotujemy około 5—10 minut, ciągle mieszając od dna, żeby marmolada nie przypaliła się.

Marmolada porzeczkowo-malinowa

1 kg przecieru porzeczkowego, 1 kg przecieru malinowego, 1,25 kg cukru.

Gotować jak poprzednio.

Marmolada agrestowa

1 kg przecieru z agrestu, 50 dkg cukru.

Na przecier należy brać połowę agrestu dojrzałego a połowę niezupełnie dojrzałego. Gotować z cukrem 10—15 minut.

Marmolada jabłeczno-porzeczkowa

3 kg przecieru z jabłek, 1 kg przecieru z porzeczek, 2 kg cukru.

Gotować około 30 minut. Marmolada ta jest tania i dobra do przekładania ciast.

Uwaga: Marmolada z samych jabłek łatwo pleśnieje, więc z tego względu dodajemy porzeczki, żurawiny lub borówki.

PRZETWORY BEZ CUKRU

Przetwory te przyrządzane w postaci miazgi owocowej lub płynów, są wygodne dla każdej pani domu, nie wymagają bowiem dużej ilości czasu ani wkładu pieniężnego w jednym okresie (odpada wydatek na cukier). Zrobione z wiosennych jagód służyć mogą do marmolad jabłecznych, marmoladek i dżemów jako dodatek smakowy lub dla poprawienia koloru. Poza tym używa się ich na leguminy jak: suflety, sorbety, mussy, kisiele, dalej zupy owocowe i mało słodkie marmolady do mięs itp. Wyciągi utrwalone za pomocą pasteryzacji mogą mieć zastosowanie do przetworów skrzepłych jak również do galaret przyrządzonych w każdej chwili i używanych do ciast (np. do napełniania babeczek, polewania ciastek, tortów itp.).

Utrwalamy je przez zagęszczanie, tj. gotowanie miazgi w celu usunięcia części wody, lub przez pasteryzację. Podajemy przykład na oba sposoby, które można stosować do wszystkich owoców.

Miazga z porzeczek bez cukru

Porzeczki zupełnie dojrzałe wymyć, oberwać z szypułek, rozgnieść na misce wałkiem lub grzybkiem (rozmiażdżyć) i gotować aż wyparuje 1/3 część ogólnej wagi lub pojemności. Gorącą masę wyłożyć do kompotierek pojemności 1—2 litrów i po ostudzeniu zalać pechem. Jeśli przyrządzamy duże ilości, wylać do garnków i opakować po ostudzeniu .Przechowują się dobrze pod zwykłym opakowaniem.

Wyciągi z owoców bez cukru

Wyciągi, otrzymane w sposób podany na początku artykułu, wlać do czystych butelek, pozostawiając szyjkę wolną, zakorkować, umocować korek i pasteryzować w temperaturze 85° C: ½ litrowe butelki przez 30 minut, 1 litrowe przez 40 minut.

NATURALNE SOKI OWOCOWE

Soki tego typu otrzymuje się przez wyciśnięcie soku z owoców i utrwalenie go w domowym przetwórstwie przy pomocy pasteryzacji, która może być wykonana w każdym gospodarstwie. Sok naturalny jest najtańszym i najzdrowszym rodzajem przetworu. Można go robić ze wszystkich gatunków owoców. Z wcześniejszych owoców najlepsze są soki porzeczkowe i malinowe lub ich mieszanina, potem wiśniowe, a jesienią jabłeczne. Owoce bierzemy zupełnie dojrzałe i świeże. Jabłka najlepsze do tego celu są z odmian, dających soki niezbyt lepkie, o smaku kwaskowatym i klarujące się względnie łatwo.

Przygotowujemy owoce w następujący sposób: porzeczki po wymyciu obrać z szypułek i zmiażdżyć; maliny przebrać i rozgnieść; wiśnie wymyć i wydrylować; jabłka wymyć, pokrajać, utrzeć na tarce albo przekręcić przez maszynkę od mięsa, zakładając do niej najgrubsze sito. (Sok naturalny jest wrażliwy na działanie metali, więc należy możliwie ograniczyć stykanie się go z naczyniami metalowymi).

Sok otrzymujemy bądź przez ręczne wyciśnięcie ze zmiażdżonych lub rozdrobnionych owoców surowych w woreczku, bądź przez działanie parą na owoce.

Soki otrzymane przez wyciśnięcie wymagają klarowania gdyż są mętne, a wskutek tego nieapetyczne. Mamy trzy sposoby klarowania:

Pierwszy sposób klarowania: — soki niezbyt silnie wyciskane, cedzimy i zostawiamy w chłodnym miejscu (w lodowni lub zimnej piwnicy), w wysokim naczyniu na 24 godziny, dla osadzenia się mętów, a po tym zlewamy ostrożnie z osadu; kwaśne doprawiamy cukrem i wodą (o czym niżej), następnie wlewamy do butelek i pasteryzujemy w temp. 75°C ¼ litrowe butelki — 25 minut, ½ litrowe — 35 minut., ¾ litrowe — 45 minut, postępując dalej jak z sokiem z rzewienia (rabarbarowym, patrz nr 11 P. D.). Po pasteryzacji utworzy się cokolwiek osadu na dnie butelki, jednak sok będzie wystarczająco klarowny, szczególnie z wiśni i niezbyt dojrzałych kwaskowatych jabłek.

Drugi sposób — klarowanie enzymatyczne — polega na tym, że do soku dodaje się preparatu enzymatycznego w ilości 1 — 1½ g na 1 litr płynu i zostawia na kilka godzin dla utworzenia się osadu. Preparaty znajdują się w handlu pod nazwą „Filtragol", „Filtral", „Filtra-fiks".

Przygotowanie „Filtragolu" do klarowania polega na wsypaniu przeznaczonej ilości Filtragolu do szklanki świeżo wyciśniętego soku, po czym trzeba go mieszać około pół godziny. Następnie sok cedzimy i ogrzewamy w rondlu emaliowanym lub aluminiowym do 75°C. Następnie ostudzamy do 45°C i dodajemy przygotowany j. w. Filtragol. Mieszamy dokładnie Filtragol z całą ilością soku i zostawiamy na dwie lub trzy godziny w temp. 40—45°C od czasu do czasu mieszając, żeby enzym przeniknął sok równomiernie. Dla utrzymania ciepła (40—45°C.) okrywamy rondel lub wstawiamy go do większego naczynia z wodą o tejże temperaturze. Następnie wlewamy sok do wysokiego naczynia (gąsiora), zamykamy otwór korkiem z waty i ustawiamy wyżej, aby później ułatwić zlewanie soku bez osadu. Sok pozostawiamy na kilka godzin w chłodniejszym miejscu dla całkowitego sklarowania. Gdy to nastąpi, sklarowany płyn ściągamy czysto wymytym wężem gumowym i przesączamy przez flanelę.

Trzeci sposób klarowania to podgrzanie soku do 75°C i wylanie do małych, dobrze wymytych i wysiarkowanych balonów.

Do czysto umytego balonu oplecionego wikliną wkładamy na druciku zaczepiony i zapalony papier siarkowany, nie dotykając dna ani boków naczynia; gdy papier zgaśnie, wyjmujemy go natychmiast, wlewamy trochę gorącej wody, aby balon ogrzać i zamykamy go korkiem z waty.

Gdy sok ogrzejemy do 75°C, wylewamy z balonu wodę i odrazu wlewamy sok przez lej prawie do pełna. Wyjmujemy lej i natychmiast zamykamy otwór opalonym korkiem z waty, tak żeby nie dotykał do płynu. Po ostygnięciu soku zmniejszy się zawartość balonu; wtedy ostrożnie wynosimy go do zimnego miejsca. Po sklarowaniu płynu, co trwa około trzech tygodni, ściągamy sok z osadu, doprawiany według smaku, wlewamy do butelek i pasteryzujemy (według instrukcji podanej w pierwszym sposobie klarowania).

Doprawianie soku polega na tym, że na litr soku malinowego dodajemy 5—8 dkg cukru; do porzeczkowego na każdy litr soku 0,75 — 1 litra wody przegotowanej, a następnie na litr mieszaniny 10 dkg cukru; sok wiśniowy rozcieńczamy wodą pół na pół i na każdy litr mieszaniny bierzemy 10 dkg cukru; soku jabłecznego nie doprawiamy wcale. Soki doprawione wlewamy natychmiast do czystych butelek, korkujemy i pasteryzujemy (jak wyżej podano przy pierwszym sposobie).

O konserwowaniu soków tą metodą mówi szczegółowo dr Z Schechlówna w książeczce „Wyrób nektarów — naturalnych soków owocowych" 1937 r.

Soki parowane. Owoce przesypać cukrem (4 — 12 dkg. cukru na kg owoców). Umieścić na włosianym sicie wyłożonym płótnem lub flanelą i postawić sito wraz z owocami na misce kamiennej lub garnku. Następnie powierzchnię owoców przykryć papierem pergaminowym, żeby para z przykrywy nie spływała na owoce i ustawić na podwójnym dnie lub krzyżaku w kotle, do którego wlać trochę wody. (Szczegóły otrzymywania soków parowanych znajdują się w broszurce M. Karczewskiej „Wyrób moszczu owocowego — 1936 r."). Soki parowane otrzymuje się tylko z owoców jagodowych i pestkowych po poprzednim wydrylowaniu. Owoce lepiej przesypać cukrem na dwie godziny przed parowaniem, wtedy łatwiej oddają sok. Sok gorący po parowaniu wlewamy zaraz do czystych butelek, korkujemy natychmiast i układamy je na bok, okrywamy i pozostawiamy tak na godzinę, potem lakujemy. Wybitna czystość naczyń i butelek jest konieczna, gdyż w przeciwnym razie soki nie będą się przechowywały. Jeżeli praca była nie dość staranna to dla zabezpieczenia trwałości soku lepiej pasteryzować go następnego dnia w temp. 75°C w ciągu 30 minut. Soki parowane zaliczają się do naturalnych ,gdyż ograniczony dostęp powietrza wpływa na lepsze zachowanie witaminów; temperatura soku w pierwszej pół godzinie parowania dochodzi do 75°C, a w drugiej do 90° więc sok nie jest całkowicie pozbawiony witamin. Soki parowane zasługują na polecenie ze względu na łatwość otrzymywania ich. Są esencjonalne i dlatego wlewa się je do mniejszych butelek, a rozcieńcza wodą i doprawia cukrem przed użyciem. Poza tym soki parowane są doskonałe do wszelkich legumin z kasz, mleczek itp. Są orzeźwiające, aromatyczne, klarowne, a więc i wygląd ich jest efektowny.

PRZETWORY JARZYNOWE

Groszek w słojach hermetycznie zamykanych

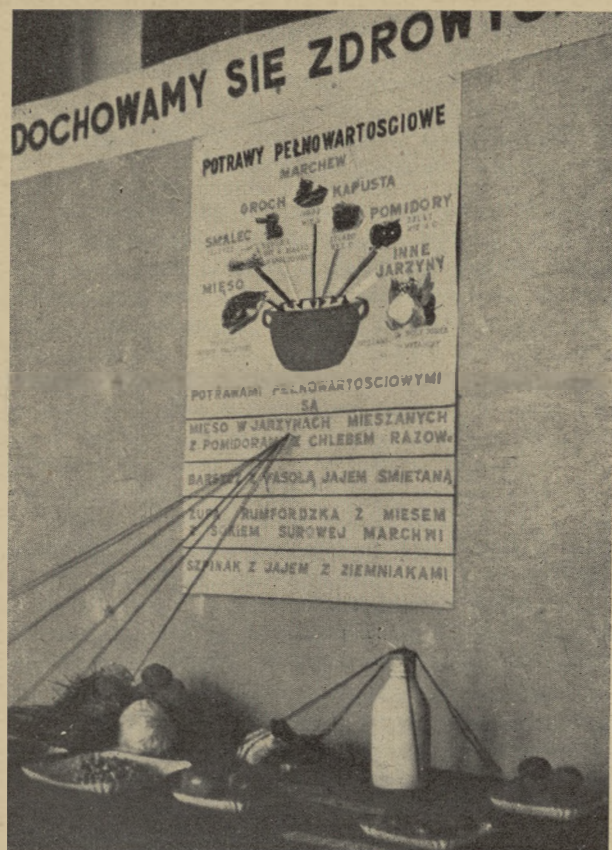
1 kg. wyłuskanego groszku, 1¼ litra wody, 1½ dk. soli, 1 dkg. cukru.

Groszek świeżo zebrany i równej wielkości wyłuskać, obgotować w ciągu 3 minut. Wyjąć i zanurzyć do zimnej wody. Odsączyć na sicie i włożyć do słojów nie utrząsając. Zalać roztworem z podanej ilości wody, soli i cukru i sterylizować pierwszy raz 45 minut, drugi raz po upływie doby — 40 minut.

Groszek w butelkach

10 szkl. wyłuskanego groszku, 1¼ szkl. soli, 1 szkl. cukru.

Młody groszek wyłuskany i równej wielkości przesypać solą i cukrem w czystym naczyniu kamiennym lub porcelanowym, przykryć i zostawić na 12 godzin, najlepiej na noc, w chłodnym miejscu, aby groszek puścił sok. Następnie włożyć do wyjałowionych butelek możliwie dopełna, utrząsnąć, żeby roztwór przykrywał groszek, zakorkować i zalakować. W braku małych butelek można użyć małe słoiki (kompotierki) i po nałożeniu groszku zalać pechem. Doskonały jest jako dodatek do marchewki, zup jarzynowych itp. Przed użyciem należy wypłukać go z roztworu. O ile ma służyć jako jarzyna, trzeba go moczyć dwie godziny przed gotowaniem. Jak wiemy młody groszek nie zawiera ciał purynowych, więc może być także urozmaiceniem w odżywianiu osób będących na diecie artretycznej.



Obiady na letnisku

Lato jest okresem wypoczynku dla całej rodziny. Jedynie panie domu, a często także i ich pomocnice domowe, bywają wyłączone z tego wypoczynku, zwłaszcza jeśli cała rodzina z dziećmi wyjeżdża na letnisko, gdzie prowadzenie gospodarstwa odbywa się w warunkach jeszcze trudniejszych niż zazwyczaj. Zjawisko to jest niepożądane zarówno z punktu widzenia samych pań jak ich rodzin; wiemy aż zbyt dobrze, że zmęczenie i brak dostatecznego wypoczynku wyrażają się zdenerwowaniem, brakiem sił i humoru, — co niestety odbija się najbardziej ujemnie na ogólnej atmosferze domu.

By zatem umożliwić choć minimalny odpoczynek pani domu i pracownicy domowej, konieczne jest na letnisku uproszczenie obsługi osobistej rodziny. Osiągnie się to przez:

a) dbanie każdego członka rodziny o własne ubranie, łóżko, książki, roboty czy zabawki, by jedna osoba nie musiała cały dzień sprzątać po wszystkich;

b) wciągnięcie dzieci do zajęć gospodarskich przez powierzanie im pewnych stałych czynności do wykonania, np. przygotowanie śniadania, podwieczorku, mycie naczyń itp.;[1])

c) umiejętne zorganizowanie kwestii związanych z żywieniem.

Jeśli chodzi o posiłki, których przygotowanie pochłania zwykle tyle czasu, to pierwszym ułatwieniem będzie ustalenie dla całej rodziny określonej pory posiłków i ścisłe przestrzeganie tej pory przez wszystkich. Następnym ułatwieniem gospodarskim byłoby uproszczenie aprowizacji przez zapewnienie sobie — gdzie to możliwe — stałej dostawy nabiału, może pieczywa czy innych produktów.

Wielką też rolę odgrywa uproszczenie jadłospisów, wskazane również ze względu na zdrowie, wiadomo bowiem, iż prawie wszyscy jadamy za dużo, skutkiem czego od czasu do czasu przerzucamy się potem w inną ostateczność — głodówki. Posiłki, zwłaszcza obiady na letniskach, umiarkowane co do ilości potraw, ale urozmaicone i zawierające wszystkie składniki potrzebne dla zdrowia, przyczynią się niezawodnie do poprawienia niejednej zbyt ciężkiej figury.

Uproszczony jadłospis może się składać bądź z jednej potrawy „pełnowartościowej", zawierającej wszystkie zasadnicze składniki odżywcze, łącznie z produktami surowymi, bądź z dwu potraw możliwie łatwych i szybkich w przyrządzeniu, uzupełniających jedna drugą pod względem odżywczym.

Potrawami pełnowartościowymi będą takie jak np.: mięso gotowane z dużą ilością jarzyn mieszanych z pomidorami, podane z dodatkiem chleba razowego lub ziemniaków;

chłodnik z zsiadłego mleka (przepis niżej) podany z ziemniakami polanymi smażoną słoniną lub z kaszą gryczaną ugotowaną na sypko;

barszcz ukraiński na mięsie podprawiony śmietaną (przepis niżej) podany z dodatkiem kaszy gryczanej na sypko z chlebem;

barszcz burakowy zabielany śmietaną z fasolą i jajami;

kotlety z ziemniaków i sera podane ze szpinakiem.

Jadłospisy uproszczone mogą być wzorowane na następujących przykładach:

1) kapusta słodka gotowana z ziemniakami i mięsem, chleb, kompot z owoców surowych (tj. owoców polanych syropem lub posypanych cukrem na parę godzin przed podaniem);

2) ryba ugotowana w dużej ilości jarzyn z masłem surowym, ziemniaki; jagody ze śmietaną lub mlekiem;

3) zupa ziemniaczana ze szpinakiem zabielana śmietaną z jajami w koszulkach, chleb; ogórki świeże z miodem;

4) zupa szczawiowa z ziemniakami i jajami (część szczawiu dodać w stanie surowym); kalafior z wody ze zrumienioną bułeczką i surowym masłem;

5) krupnik na mięsie z ziemniakami, mizeria ze śmietaną lub sałata zielona albo sałatka z pomidorów i ogórków kiszonych, mięso z zupy;

6) zupa jarzynowa z groszkiem zielonym lub fasolką szparagową podprawiana śmietaną; pożywka z płatków owsianych z truskawkami lub ryż na sypko ugotowany na mleku, wymieszany przed podaniem z owocami surowymi, sos waniliowy;

7) marchew gotowana razem z ziemniakami, kotlety z mięsa smażone, ogórki kiszone; kompot z czereśni i malin;

8) zupa fasolowa z łazankami, krem truskawkowy.

---

[1]) W następnym numerze podamy przepisy potraw, które dzieci mogą same przygotować i podać.

Przypominamy artykuły o żywieniu w lecie.

Jadłospisy jarskie i przepisy, nr 15—16, 1937 r. Naturalne soki owocowe, O napojach chłodzących, nr. 13—14, 1937 r. Lody — przysmak letni nr 12, 1937 r. Letnie desery słodzone nr 13—14, 1936 r. i inne.

Cena kompletu „O żywieniu w lecie" zł 1.50.

PRZEPISY NA 4 OSOBY

Chłodnik z mleka zsiadłego

25 dkg botwinki, 5 dkg szczawiu lub sok z cytryny, 1 pęczek rzodkiewek, 1 ogórek kiszony lub świeży (lub ½ ogórka świeżego i ½ ogórka kiszonego), 1 łyżka szczypiorku i koperku, 4 jaja, 1 litr mleka zsiadłego, ¼ litra śmietany, ¼ litra kwasu burakowego lub ⅛ litra kwasu z ogórków kiszonych, albo ¼ litra serwatki, albo ¼ litra maślanki, sól.

Botwinkę (małe buraki z młodymi liśćmi) opłukać, buraczki oskrobać, pokrajać razem z liśćmi, włożyć do rondelka, zalać małą ilością wody, dodać trochę kwasu z ogórków i ugotować na silnym ogniu pod przykryciem. Szczaw opłukać, posiekać, włożyć do ugotowanej botwinki i kilka razy zagotować bez przykrycia. Ogórek obrać, pokrajać w ćwierć-plasterki, rzodkiewkę pokrajać w plasterki, koper i szczypiorek pokrajać drobno. Jaja ugotować na półtwardo, pokrajać w ćwiartki. Mleko zsiadłe roztrzepać razem ze śmietaną, wymieszać z jarzynami, jajami, dodać sok z cytryny, rozprowadzić kwasem burakowym, lub z ogórków, osolić.

Można również do chłodnika dodać pokrajaną w kostkę cielęcinę pieczoną lub szyjki rakowe.

Uwaga: dodatek szczawiu do chłodnika ma na celu zastąpienie cytryny, która latem jest droga i nie zawsze na letnisku dostępna. W tym wypadku dodatek szczawiu zastępuje ½ cytryny.

Osobno ugotować kg 1.20 ziemniaków lub 20 dkg kaszy gryczanej i polać smażoną słoniną.

Barszcz ukraiński

20 dkg buraków, 10 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki, 30 dkg kapusty, 10 dkg porów, 30 dkg ziemniaków, 10 dkg fasoli drobnej, 40 dkg mięsa, (cielęce, wołowe lub wieprzowe), 35 dkg pomidorów świeżych albo 8 dkg powidełek pomidorowych, 20 dkg śmietany, sól.

Buraki i seler obrać, pokrajać w paski, zalać zimną wodą, zagotować, lekko osolić; włożyć mięso i ugotować więcej niż na pół-miękko. Marchew, pietruszkę, pory i kapustę pokrajać w paski, ziemniaki w grubą kostkę, fasolę zaś zalać zimną wodą przegotowaną i ugotować osobno. Gdy jarzyny i mięso zmiękną połączyć je z ugotowaną fasolą i wywarem z fasoli, dodać powidełka pomidorowe lub pomidory świeże rozgotowane i przetarte, zagotować, odstawić z ognia, połączyć z surową śmietaną i siekanym koperkiem. Mięso zostawić w zupie pokrajane na kawałki lub w grubą kostkę.

Osobno podać 20 dkg kaszy gryczanej ugotowanej na sypko lub 50 dkg chleba.

Uwaga: jeżeli dodajemy pomidory świeże, to połowę ich można dać surowych przetartych, po czym zupy już nie gotować.

Ryba gotowana w jarzynach

75 dkg ryby, 1 kg jarzyn mieszanych: seler, por, marchew, kalafior, szparagi, groszek zielony, fasolka szparagowa, 4 dkg masła, zielony koperek i pietruszka.

Jarzyny pokrajać, zalać małą ilością wody, osolić i gotować na silnym ogniu pod przykryciem w szerokim naczyniu (lepiej jarzyny gotujące się dłużej nastawić wcześniej, a inne dokładać w czasie gotowania).

Rybę sprawić, osolić na ½ — 1 godziny przed gotowaniem, podzielić na kawaki, ułożyć na wierzchu jarzyn prawie ugotowanych, przykryć i gotować razem 10 do 15 minut. Gdy ryba miękka, zdjąć na talerz, jarzyny wymieszać z surowym masłem i dużą ilością siekanego koperku i pietruszki, wyłożyć na półmisek, na wierzchu ułożyć rybę i posypać zieleninką.

Osobno podać kg 1.20 ugotowanych ziemniaków lub 60 dkg chleba razowego.

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem i jajami

25 dkg jarzyn na wywar, 1 kg ziemniaków, 25 dkg szpinaku, 25 dkg śmietany, koperek, sól, 8 jaj.

Jarzyny i ziemniaki drobno pokrajać (ziemniaki w kostkę), zalać je zimną wodą, osolić i ugotować do miękkości. Szpinak przebrać, opłukać, posiekać, włożyć do zupy, kilka razy zagotować odkryty,odstawić z ognia, połączyć z surową śmietaną i siekanym koperkiem. Na talerze lub do wazy włożyć jaja ugotowane podzielone na ćwiartki lub jaja ugotowane w koszulkach.

Osobno podać 40 dkg chleba ciemnego.

Rizotto z jarzynami i mięsem

35 dkg ryżu, 2 razy tyle wody co mierzy ryż, sól, 3 dkg tłuszczu, 1 kg jarzyn mieszanych: kalarepa, kapusta, kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchew, selery itp. 40 dkg cielęciny z kośćmi, zielona pietruszka i koper.

Ryż opłukać kilka razy w wodzie zimnej. Odmierzoną ilość wody zagotować z tłuszczem i solą, wsypać ryż, wymieszać i gotować aż zgęstnieje. Gęsty ryż wstawić do piecyka i wypiec do miękkości. Mięso opłukać, pokrajać na małe kawałki. Jarzyny pokrajać, połączyć z mięsem, ugotować, wymieszać z ryżem i siekaną zieleninką, wyłożyć na półmisek, posypać po wierzchu resztą siekanej zieleninki i podać.

Uwaga: można rizotto przygotować bez mięsa, a podać z jajami pod różną postacią.

Osobno podać: sałatę zieloną albo mizerię, albo sałatkę z pomidorów ze śmietaną.

Kapuśniak z kapusty słodkiej z pomidorami i mięsem

10 dkg cebuli, 4 dkg tłuszczu, 40 dkg mięsa, 10 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 80 dkg kapusty, 40 dkg pomidorów świeżych, 25 dkg śmietany zielona pietruszka.

Cebulę pokrajać drobno. Mięso opłukać, podzielić na 4 kawałki, osolić, osmażyć na tłuszczu (jeśli mięso tłuste, to nie brać 4 dkg tłuszczu, tylko zużytkować tłuszcz znajdujący się przy mięsie), dodać cebulę, przesmażyć, podlać niewielką ilością wody i udusić na pół-miękko. Marchew, pietruszkę, seler, kapustę poszatkować, włożyć do mięsa, podlać 1½ litrem wody, osolić i gotować do miękkości około ½ godziny. Pomidory opłukać, połowę rozgotować i przetrzeć, drugą połowę przetrzeć na surowo. Ugotowane jarzyny połączyć z przetartymi pomidorami, surową śmietaną i zieloną siekaną pietruszką.

Osobno podać 1 kg ugotowanych ziemniaków lub ½ kg chleba.

Zupa fasolowa z łazankami

20 dkg fasoli „jasiek" lub średniej, 60 dkg jarzyn, sól, 6 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 5 dkg mąki, zielony koper i pietruszka.
Na łazanki. 16 dkg mąki, 1 jajo, woda, sól.

Fasolę przebrać, opłukać, zalać letnią przegotowaną wodą i namoczyć na 12 godzin przed gotowaniem. Ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyła. Jarzyny pokrajać, zalać wodą, ugotować pod przykryciem na silnym ogniu do miękkości. Zarobić ciasto na łazanki, wyrobić, wywałkować przesuszyć, pokrajać w kwadraciki. Ugotowane jarzyny połączyć z fasolą i wywarem z fasoli, zagotować, wrzucić łazanki, ugotować i podprawić zupę zasmażką na cebuli przygotowaną w następujący sposób:

cebulę pokrajać drobno, włożyć na rozgrzany tłuszcz, zrumienić na jasnozłoty kolor, wsypać mąkę, zrumienić, odstawić z ognia, wlać szybko ¾ szklanki wody zimnej, wymieszać, podgrzać, rozprowadzić zupę, wlać do zupy i zagotować. Połączyć z siekaną zieleninką.

Po zupie podać krem truskawkowy lub inny owocowy, przygotowany na podstawie jaj surowych i suszonych owoców.

Krem truskawkowy

4 jaja, 12 dkg cukru, 50 dkg truskawek, 6 listków żelatyny, 1/10 l wody wrzącej.

Żelatynę namoczyć w wodzie zimnej. Truskawki opłukać, przetrzeć przez sito. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem, wymieszać z przetartymi truskawkami. Żelatynę wycisnąć z wody zimnej, włożyć do wrzącej, rozpuścić, połączyć z truskawkami i żółtkami. Z białek ubić sztywną pianę, wymieszać z gęstniejącą masą do gęstości kwaśnej śmietany, wyłożyć do szklanej salaterki i zastudzić. Ubrać truskawkami i listkami truskawek.

Pożywka z płatków owsianych z truskawkami

20 dkg płatków owsianych drobnych, woda, ½ kg truskawek, cukier, miód, 20 dkg śmietany, cytryna.

Surowe płatki zmierzyć szklanką i zalać taką ilością wody zimnej ile mierzyły płatki, zostawić w chłodnym miejscu na 12 godzin (w lecie można moczyć trochę krócej). Truskawki opłukać, oddzielić 10 dkg całych a resztę przetrzeć przez sito. Oddzielone truskawki pokrajać w plasterki. Namoczone płatki wymieszać z przetartymi i pokrajanymi truskawkami, śmietaną, osłodzić cukrem i miodem do smaku i w razie potrzeby dodać soku z cytryny. Wyłożyć do szklanej salaterki, ubrać truskawkami.

Uwaga: pożywkę z płatków owsianych można przyrządzać z różnymi owocami jak: jabłka tarte, śliwki suszone przecierane, truskawki, poziomki, maliny, wiśnie itp.

Muss z truskawek, poziomek lub malin

4 listki żelatyny, 1/10 l wody wrzącej, 40 dkg owoców, 10 dkg cukru, 3 białka, sok z cytryny.

Żelatynę namoczyć w wodzie zimnej, wycisnąć, rozpuścić w wodzie wrzącej. Owoce przetrzeć przez sito, połączyć z cukrem i rozpuszczoną żelatyną. Z białek ubić pianę, połączyć z owocami, wstawić miskę do zimnej wody i ubijać w chłodnym miejscu, aż masa zgęstnieje i stanie się pulchna, w razie potrzeby dodać soku z cytryny. Wyłożyć na szklaną salaterkę lub szklany talerz i ubrać owocami.

Uwaga. Pod koniec ubijania można dodać do mussu części owoców całych.



Zimny napój z owoców

60 dkg truskawek, 10 dkg cukru w mączce, 1 litr kwasu jabłkowego — cydru, 1 syfon wody sodowej, cukier kryształ.

Truskawki opłukać, oddzielić kilka najpiękniejszych pozostałe pognieść, przesypać mączką cukrową, przykryć i zostawić na ½ godziny, a następnie przetrzeć przez sito. Przetarte truskawki połączyć z kwasem jabłkowym, osłodzić do smaku, mocno oziębić. Przed podaniem połączyć z oziębioną wodą sodową i całymi truskawkami. Podawać w szklaneczkach lub dużych kieliszkach.

Zimny napój z pomidorów

1½ litra soku z pomidorów, 2 łodygi selerów liściastych, 1 łyżka stołowa cebuli siekanej, 1 łyżka cukru, sól, trochę pieprzu mielonego, kilka gałązek zielonej pietruszki, ½ sztuki zielonego pieprzu (papryki).

Połowę soku z pomidorów gotować 20 minut z wyliczonymi dodatkami, przecedzić przez muślin, połączyć z pozostałym sokiem z pomidorów, mocno oziębić na lodzie. Podawać w kieliszkach lub szklaneczkach do zakąsek zamiast wódki lub przy podwieczorku do sandwiczów zamiast herbaty.

S. Witkowska.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10 półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Zofia Brykalska i Marya Romanowa.

8423 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.